RICARDO

Les couleurs d'automne au menu

40
recettes pour célébrer la saison

On cuisine les pommes dans la meilleure tarte Tatin

BBQ automnal chez Isabelle

+ UN PARTY D'HALLOWEEN EFFRAYANT

« Garfield » utilisé avec l'autorisation de Nickelodeon.

lait

Rien d'autre.

LAIT DE QUALITÉ
MC

Lasagne à la viande

20 min | 1 h 05 minutes | 9 portions

INGRÉDIENTS

- 9 pâtes à lasagne de forme rectangulaire allongée
- 1 contenant de 500 g (18 oz) de fromage cottage
- 1 sac de 500 g (18 oz) d'épinards hachés congelés, décongelés, essorés
- 6 tasses (1,5 L) de fromage Mozzarella d'ici, râpée
- 1 tasse (250 ml) de fromage Cheddar fort d'ici, râpé
- 8 tasses (2 L) de sauce pour pâtes alimentaires à la viande (maison ou du commerce)
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Positionner une grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, faire cuire les pâtes pendant 5 minutes. Égoutter et rincer les pâtes à l'eau froide.
3. Mettre le fromage cottage et les épinards dans un bol de taille moyenne. Saler et poivrer. Bien mélanger.
4. Mettre les fromages râpés dans un grand bol. Mélanger.

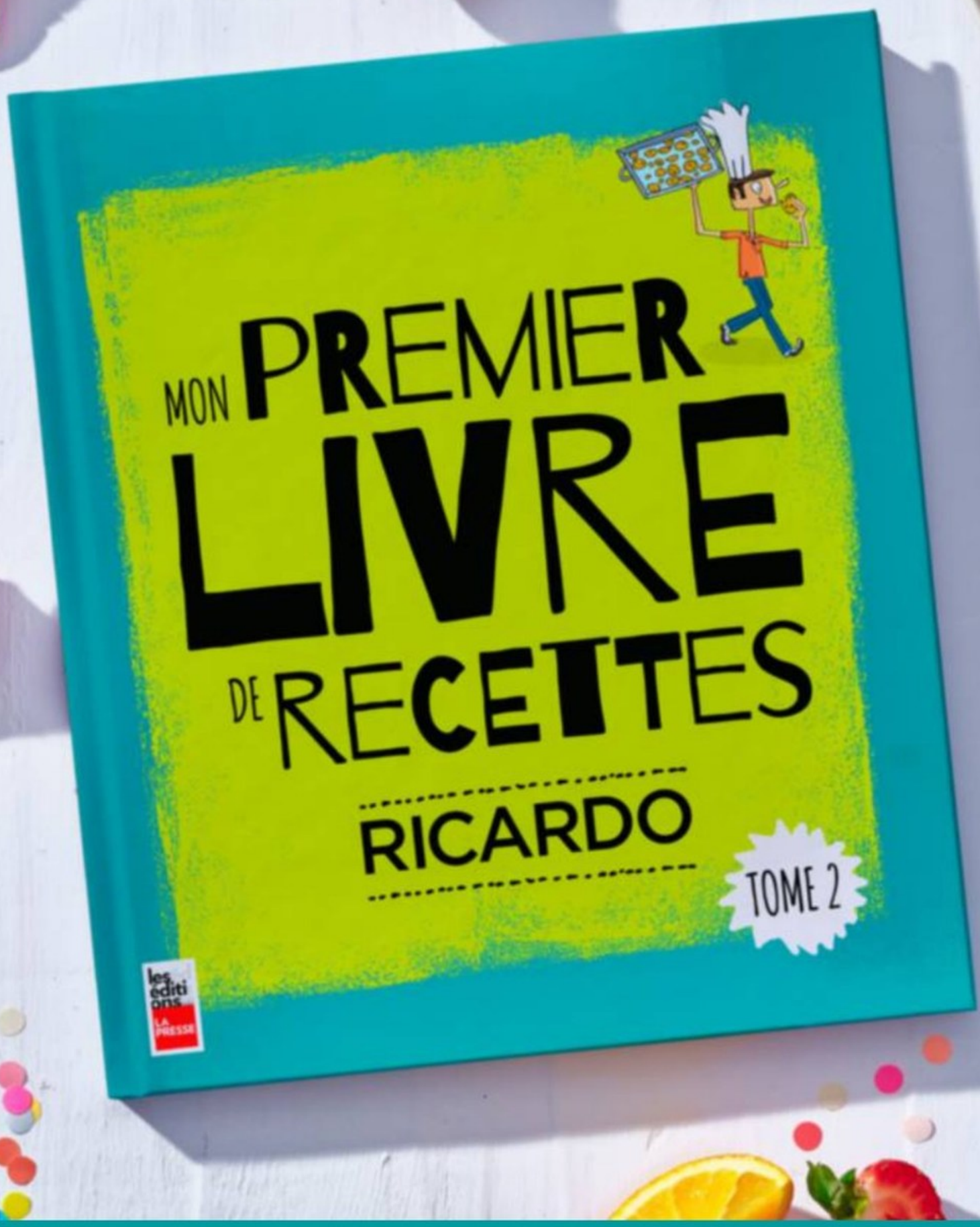
ASSEMBLAGE

5. Dans un plat de cuisson rectangulaire de 23 cm x 33 cm (9 po x 13 po), verser 500 ml (2 tasses) de sauce à la viande. Étaler la sauce de manière à couvrir le fond. Étendre trois pâtes à lasagne côte à côte sur la sauce. Couvrir de 500 ml (2 tasses) de sauce. Couvrir de la moitié du mélange de fromage cottage et d'épinards. Parsemer du tiers des fromages râpés. Poursuivre en ajoutant de la même manière, dans cet ordre : trois pâtes à lasagne, 500 ml (2 tasses) de sauce, le reste du mélange de fromage cottage et d'épinards, et la moitié des fromages râpés restants. Terminer avec le reste des pâtes à lasagne, 500 ml (2 tasses) de sauce et le reste des fromages râpés.
6. Recouvrir le plat de papier d'aluminium. Placer le plat sur une plaque. Faire cuire au centre du four pendant 45 minutes.
7. Retirer le papier d'aluminium. Poursuivre la cuisson au four pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le dessus de la lasagne soit bien doré. Laisser reposer pendant 10 minutes.

CONSERVATION

On peut congeler des portions de lasagne dans un contenant hermétique.

Trouvez plus d'inspiration
à **recettesdici.com**



Enfin, le tome 2 !

LE GRAND LIVRE DES PETITS CHEFS

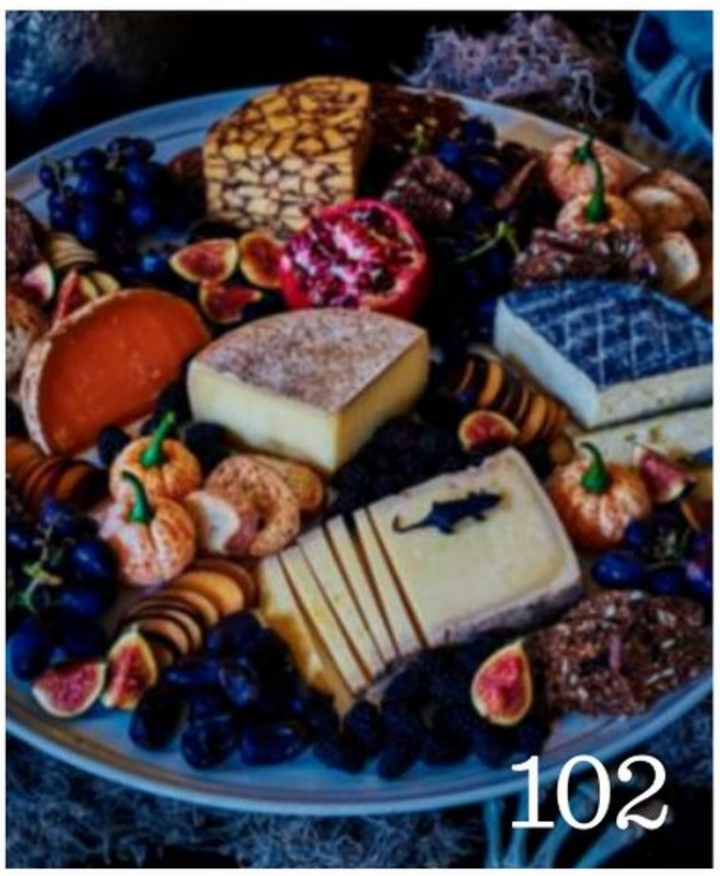
Plus de 75 recettes faciles et amusantes destinées aux jeunes ainsi que des trucs pour mieux cuisiner et ne pas trop se prendre au sérieux.

EN VENTE MAINTENANT

AU **MENU**

septembre-octobre 2024 · volume 22 numéro 8

66


102

28

PLATS PRINCIPAUX

Barbecue d'automne chez Isabelle
La cheffe et animatrice reçoit des amis dans sa cour pour le dernier souper barbecue de la saison. 28

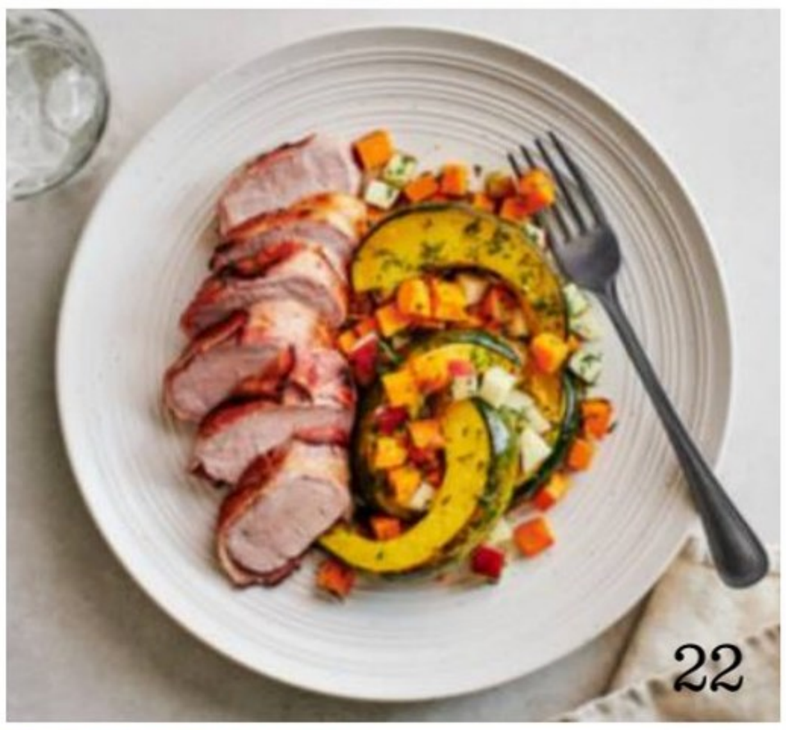
La saison des couleurs
Des plats inspirés des tons chauds et réconfortants de l'automne. 54

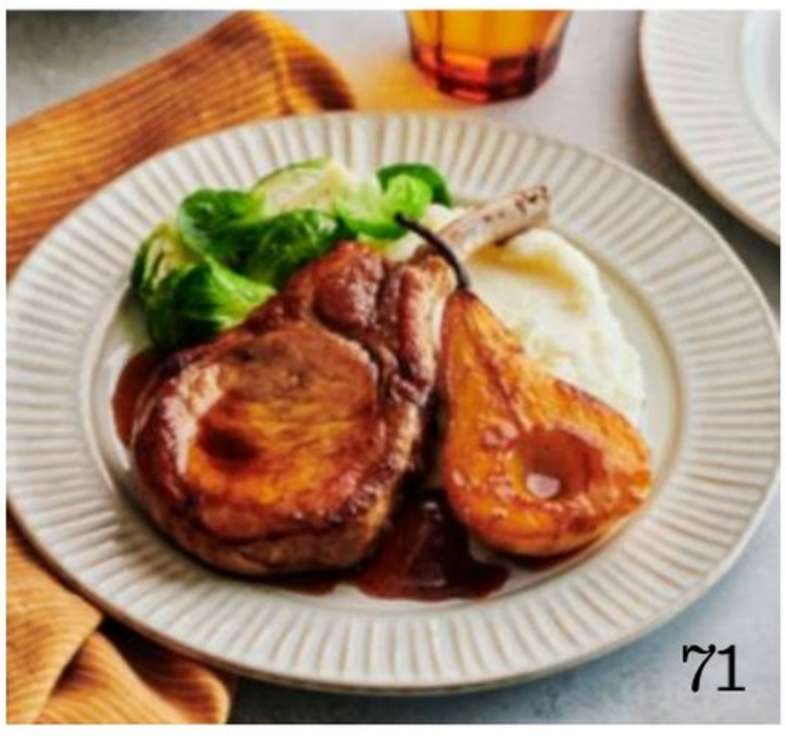
Halloween au manoir hanté
Brigitte et Ricardo cuisinent des recettes simples à l'allure épeurante pour un party du 31 octobre réussi. 96

EN COUVERTURE

DIRECTRICE ARTISTIQUE **CRISTINE BERTHIAUME**
PHOTOGRAPHE **JEAN-MICHEL POIRIER** STYLISTE ACCESSOIRES **SYLVAIN RIEL** STYLISTE CULINAIRE **NICOLAS CADRIN**

ACCOMPAGNEMENTS





EN COULISSES 10

DE BOUCHE À OREILLE 12
Les tendances qui alimentent nos conversations

ON AIME 15
Les trouvailles de l'équipe

RECETTES DE SEMAINE 16
Des plats simples et rapides à cuisiner

CARI EXPRESS 24

DISCUSSION FROMAGÉE 50

LES CHOIX DE BRIGITTE 52
Mes coups de cœur de la saison

ON BOIT QUOI? 67
Cocktail pomme-camomille

FAIT AU QUÉBEC 70
Côtelettes de porc et poires laquées au miel et à l'érable

LA MEILLEURE 72
Tarte Tatin

REPAS À L'INDIENNE 77

SUR MESURE 82
Risotto à la courge sans produits laitiers

SUR LE TERRAIN 84
La vie en vert

ZÉRO GASPILLAGE 92
Que faire d'un reste de tofu ?

COUP DE CŒUR 110
Brownies aux friandises au beurre d'arachide et au chocolat

MES PREMIÈRES RECETTES 112
Encore des légumes, s'il vous plaît !

EN VRAC 116
Les trucs et astuces de notre équipe cuisine

INDEX DES RECETTES 120

LA DERNIÈRE BOUCHÉE 122
Ce qu'on a mangé de bon dernièrement

FLAMINGO

1958

C’est bon pour les soupers

EN FAMILLE!

Nouvelle saveur à découvrir cet automne!

Disponible chez vos détaillants.

Une envie de sucré ?

Essayez nos deux nouvelles saveurs de mélanges à biscuits.

RICARDO

EN EXCLUSIVITÉ CHEZ **IGA**

RICARDO

MANGER ENSEMBLE

Présidente et éditrice Brigitte Coutu
Chef exécutif Ricardo Larrivée
Directrice générale Mireille Arteau

CONTENU

Directrice contenu et création
Maude Bourcier-Bouchard

Directrice artistique senior
Cristine Berthiaume

Directrice artistique
Geneviève Larocque

Rédactrice senior
Marie-Pier Gagnon

Rédactrice
Charline-Ève Pilon

Gestionnaire de projets senior
Marisol Moquin Laferrière

Gestionnaire de projets
Martine Lauriault

Stratège et créateur de contenu numérique et médias sociaux
Alexandre Perras

Spécialiste contenu numérique et médias sociaux
Marika Labbé

Réviseure linguistique
Christine Dumazet

Correctrice d'épreuves
Louise Faucher

Collaboratrices
Cindy Laplante, Annie St-Amour

NUMÉRIQUE

Directrice numérique
Julie Laporte

Spécialiste produit numérique
David Mercier

Spécialiste fidélisation et marketing relationnel
Alexandra Dion

CUISINE

Cheffe et animatrice
Isabelle Deschamps Plante

Chef senior au développement
Etienne Marquis

Cheffes au développement
Alexane Labonté, Laurence Viens

Cuisinière à la standardisation
Danielle Bessette

Collaborateurs
Sébastien Beaudoin, Nicolas Cadrin, Michelle Diamond, Katie Moore

STUDIO

Directrice studio, création et production
Josée Berniqué

Coordonnatrice studio et trafic
Josianne Monette

Photographes
Maude Chauvin, David De Stefano, Jean-Michel Poirier

Designers multiplateformes
Stéphanie Chayer, Michèle Hénen

Infographistes multiplateformes
Karine Breton, Mathieu Lafontaine

Collaborateurs
Audrey Boivin, Thomas Bouquin, Laure Corten, Élianne Fournier, Marjolaine Lanoie, Jacques Laplante, Julie Lapointe, Marie Mainguy, Lydia Moscato, Caroline Nault, Pascale Payant, Sylvain Riel, Nataly Simard, Caroline Simon

VENTES PUBLICITAIRES

Directeur des ventes publicitaires
Hugues Lavallée
hugues@ricardocuisine.com

Directrice de comptes senior Solutions créatives
Anouk Lebrun Malbeuf
anouk@ricardocuisine.com

Directrices de comptes
Marie-Ève Breton-Beaulieu
mbreton@ricardocuisine.com

Andréanne Gagnon
andreanne@ricardocuisine.com

Florence Hémono
florence@ricardocuisine.com

Gestionnaire de projets
Mélissa Gouge
melissagouge@ricardocuisine.com

Coordonnatrice aux ventes publicitaires
Marie-Ange Tremblay-Laporte
marie-ange@ricardocuisine.com

MARKETING

Vice-présidente Communications et marketing
Nathalie Carbonneau
nathalie@ricardocuisine.com

Gestionnaires de projets
Audrey-Anne Guay, Marie-Élène Lamoureux

IMPRESSION
TC Imprimeries

DISTRIBUTION
Messageries Dynamiques

SOLUTIONS INTERACTIVES
Dialog Insight

SERVICES AUX ABONNÉS
Par téléphone : 1 866 807-5522 / **Par courriel :** magazine@ricardocuisine.com

Financé par le gouvernement du Canada | Canada

RICARDO media

Le magazine *Ricardo* est publié huit fois par an par Ricardo Media inc. (RMI). ©2024 Tous droits réservés. Le contenu du magazine *Ricardo* ne peut être reproduit sans l'autorisation de RMI. Les propos des collaborateurs du magazine *Ricardo* ne reflètent pas nécessairement l'opinion de RMI. Les publicités du magazine ne sauraient constituer un cautionnement par RMI des produits ou des services dont elles font la promotion. RMI n'est aucunement responsable envers quiconque de tout dommage ou de toute omission pouvant résulter de ces propos ou de ces publicités.

Dépôt légal ISSN 1707-9101
Bibliothèque et Archives Canada
et Bibliothèque et Archives nationales du Québec

PMB CCAB BPA WORLDWIDE

Notre porc frais est 100 % du Québec

Les marchands IGA sont fiers de soutenir les producteurs et les produits d'ici.

On a le local à cœur

IGA

Détails à IGA.net

On en profite pour manger encore dehors !

Ah ! La cuisine d'automne…

L'automne, c'est le moment idéal pour préparer des plats réconfortants et qui sentent bon. Comme vous, on essaie de répondre à l'éternelle question : « Qu'est-ce qu'on pourrait bien cuisiner ? ». En cette période de l'année, on aime surtout préparer des mijotés et utiliser ce que les fins de récolte ont à offrir. On a envie de mettre le meilleur de la saison dans l'assiette, comme on le fait dans ce magazine. Pour ce faire, on a du plaisir à consulter notre dossier Barbecue d'automne chez Isabelle (p. 28), avec notre cheffe et animatrice, qui aime recevoir dehors même quand le mercure descend ; notre dossier Halloween au manoir hanté (p. 96), qui fait délicieusement peur ; puis notre dossier La saison des couleurs (p. 54), où les fruits et légumes locaux sont à l'honneur. Ce magazine, on le voit à la fois comme une base et un prétexte pour cuisiner de façon colorée et généreuse. Bon automne !

ASSOCIATION UNIQUE

On a eu de la belle visite, récemment, au bureau. Celle de Ginette Lorrain, styliste et propriétaire de la Maison Lorrain, une entreprise qui fait dans l'art de la table. Brigitte et Ricardo, qui la connaissent depuis près de 25 ans puisqu'ils ont travaillé ensemble pour l'émission *Les saisons de Clodine*, se sont joints à son projet de collection de linge de maison exclusif, fait d'aquarelle imprimée. Ginette a proposé différents prototypes inspirés de nos recettes, qui ont tout de suite plu à Brigitte et à l'équipe. Six modèles à découvrir, dont deux saisonniers, dans nos boutiques, au prix de 24,99 $ chacun.

Dossier hanté

Comme Brigitte et Ricardo préparaient un gros party d'Halloween (p. 96), notre directrice artistique Geneviève et notre photographe Jean-Michel ont sauté sur l'occasion pour en faire un dossier photos. Cela s'est déroulé dans un vieux manoir parfait pour se mettre dans l'ambiance, avec des planchers qui craquent et plein de recoins sombres. Parmi les événements mystérieux qui se sont passés, on peut noter cette chandelle qui était sur le point de s'éteindre, mais qui s'est rallumée toute seule, comme par magie...

MYSTÈRE ET BOULE DE CHOCOLAT

Lors de notre Valentin mystère, chez RICARDO Media, on pige le nom d'un collègue et on lui offre un cadeau gourmand, sans lui révéler de qui il provient. C'est David, fou des Reese's et notre spécialiste en produits numériques, qui a été l'heureux élu tiré au sort par Ricardo. Ce dernier lui a préparé de succulents brownies aux friandises au beurre d'arachide et au chocolat. La recette a tellement fait sensation qu'on a décidé de l'adapter pour le magazine (p. 111). Quand ça vient du patron, ça ne peut qu'être très bon !

Enfin, une suite !

Depuis la parution de *Mon premier livre de recettes*, en 2015, on nous demandait constamment si on allait en publier un deuxième. On vous a entendus et on est heureux de vous présenter le tome 2.

On a demandé aux enfants des collègues du bureau et à des élèves de 7 à 12 ans d'une école primaire ce qu'ils aimaient cuisiner. Et on s'est vraiment penchés sur la question.

Les enfants y trouveront plus de 90 recettes faciles à faire, des trucs pour bien cuisiner et des façons de faire des choix judicieux pour l'environnement.

Mon premier livre de recettes – Tome 2 est en vente partout, dès maintenant.

TEXTES **CHARLINE-ÈVE PILON** PHOTOS **DAVID DE STEFANO** (CARRÉS, LENTILLES ET CROISSANTS); **MAUDE CHAUVIN** (COURGES, BISCUITS ET SAUMON); **JEAN-MICHEL POIRIER** (MAISON LORRAIN)

de bouche à **OREILLE**

Les tendances qui alimentent nos conversations

Taco dans les voiles

Après les pizzas fruitées et les sushis sucrés, voilà que les tacos version dessert et déjeuner arrivent sur le marché. La première proposition, qui a été commercialisée par **Cold Stone Creamery** pour le Cinco de Mayo, reprend l'élément central du taco, la coquille, qui est gaufrée et enrobée d'une couche de chocolat et d'arachides, puis garnie de crème glacée. La seconde, signée **Eggo**, est servie au brunch. C'est une gaufre frite qui fait office de coquille et qui est remplie de poulet adobo, de bacon, de fromage râpé et d'une sauce ranch au chipotle. Ces nouvelles combinaisons de textures et de saveurs permettent de rehausser l'expérience du taco traditionnel en dehors de l'heure du lunch.

Je me souviens...

L'humoriste et animateur Jonathan Roberge part à la recherche de nos origines culinaires, dans la nouvelle série documentaire ***Steak, blé d'Inde, patates***, sur les ondes de la chaîne Historia. Des recettes de grand-mère jusqu'à l'arrivée de notre gastronomie, en passant par l'Expo 67, il retrace l'histoire de notre cuisine grâce à des rencontres avec des chefs et des acteurs de la scène québécoise, dont Louis-François Marcotte, Sœur Angèle et Janette Bertrand. À voir, dès le 27 septembre.

Café concentré

Ni prêt-à-boire ni café instantané, le concentré de café est un café très fort, qu'il faut diluer. L'entreprise québécoise **Café Noma** mise sur ce produit pour proposer un café qui se prépare hyper rapidement. Il suffit d'ajouter de l'eau bouillante ou des glaçons et du lait pour obtenir la boisson qui nous convient. Le torréfacteur montréalais **Melk** vend aussi un concentré de café infusé à froid, tout comme le géant **Starbucks**.

La vie en violet

Vous avez peut-être aperçu sur les réseaux sociaux des pains, de la crème glacée ou des potages d'un intense violet. Il y a de fortes chances qu'ils contiennent de la **patate douce violette**. Issue de la même famille que la patate douce orange, elle est encore plus sucrée et parfumée, ce qui en fait une bonne candidate pour la préparation de desserts. On la trouve de plus en plus en épicerie, même au Québec. Il ne faut pas la confondre avec l'ube, un tubercule violet de la famille des ignames, qui gagne également en popularité. La patate douce est aussi vendue déshydratée, sous forme de poudre, qu'on peut ajouter à des recettes de boissons ou de pâtisseries pour leur donner du goût et une vibrante teinte violette.

TEXTES **MARIE-PIER GAGNON** ET **CHARLINE-ÈVE PILON** ILLUSTRATION **MARIE MAINGUY** PHOTOS **MÉLYNA CÔTÉ, LA P'TITE MINIMALISTE** (CAFÉ NOMA); **JURASSIC FRUIT** (AVOCATS); **KARINE MALTAIS, GO NUTRITION** (GO BEANZ); **FRÉDÉRIQUE MÉNARD-AUBIN** (SAUCES); **GETTY** (PATATES)

Emballage qui cartonne

Après les emballages pour les shampoings, les savons et les produits nettoyants, voilà que le carton 100 % recyclé se transforme en bouteilles d'huile, de vin et de spiritueux. L'entreprise ontarienne **Kinsbrae Packaging** fait partie des premières entreprises à proposer des bouteilles fabriquées à partir de ce matériau. À l'intérieur, on trouve une poche en plastique pour mettre le liquide. Elles sont cinq fois plus légères que les bouteilles ordinaires, et leur empreinte carbone est jusqu'à six fois plus faible que celle de la concurrence. Une technologie emballante, qui offre un substitut plus léger au verre.

Moment fort pour deux sauces d'ici

Deux sauces piquantes de l'entreprise québécoise **La Pimenterie** ont récemment chauffé les papilles des participants d'un épisode de *Hot Ones* diffusée sur YouTube. Cette populaire émission américaine, qui en est à sa 23e saison et qui atteint plus de 13 millions de personnes, invite des célébrités comme Gwyneth Paltrow ou Shakira à venir goûter différentes sauces très piquantes, tout en répondant à des questions. Leurs produits Le fruit défendu et la Queso sin queso, ont obtenu une incroyable visibilité, un exploit assez « relevé » pour la jeune entreprise.

Savoureux « hapéricot »

Après avoir connu son heure de gloire à l'état frais à l'heure de l'apéritif, l'edamame revient en force sous forme grillée. Cette fève de soya récoltée avant maturité et rôtie à sec vole déjà la vedette dans les izakayas japonais. Elle atteint aussi les rayons des épiceries, vendue dans un format parfait pour la collation. **Go Beanz** et **Seapoint Farms** les offrent en différentes saveurs, dont nacho, ranch, sriracha, cornichon à l'aneth et même wasabi. Bien croquant et rassasiant, le haricot se déguste maintenant facilement sur le pouce.

Trop mimi, les avocats

Mesurant entre 5 et 8 cm (2 et 3 po) de longueur et d'un diamètre de 1,25 cm (½ po), les **avocats cocktails**, aussi connus sous le nom d'avocats cornichons, sont de tout petits avocats, issus d'une fleur qui n'a pas été pollinisée. Le fruit pousse sur le même arbre que les avocats qui se développent à pleine maturité, mais il reste de petite taille et il ne forme pas de noyau. Comme sa peau est très fine, on peut le manger en entier, ou l'éplucher. L'avocat cocktail est assez rare. On le vend principalement dans les pays producteurs d'avocats, comme le Mexique et le Costa Rica, et en Europe, quelques mois par année.

Un abonnement au magazine, c'est :

Plus abordable qu'une journée au spa.

Aussi plaisant qu'un resto.

Aussi relaxant qu'un bain chaud.

Le magazine RICARDO, c'est la meilleure façon de décrocher.

MAGAZINE
RICARDO

À partir de 27,99 $. Abonnez-vous sur
ricardocuisine.com/abonnements

on **AIME**

Les trouvailles de l'équipe

FANTASTIQUE TOFU

Notre rédactrice Marie-Pier a découvert un produit qui vient d'arriver sur les tablettes. Il s'agit d'Epic Tofu, du tofu déjà mariné et prêt à cuisiner. On trouve des saveurs comme chipotle-chili, façon shish taouk ou général Tao au yuzu. Elle a été charmée par leur texture plus moelleuse que celle des autres tofus, ainsi que par leur emballage coloré. *De 9,49 $/340 g à 10,99 $/400 g, dans les épiceries d'aliments naturels.*

BOISSON RUSTIQUE

Quand il fait frais, une boisson chaude est de mise. Notre chef en cuisine Etienne aime préparer l'infusion boréale de Floèm, composée de rose, de camomille et de thé du Labrador. Une tisane au goût délicat et sauvage à la fois. *13,95 $ pour 10 sachets de 15 g, dans les épiceries fines.*

UMAMI GARANTI

Brigitte, notre présidente, a eu un coup de cœur pour la sauce à l'ail noir de la compagnie La terre du 9, un condiment qui peut même devenir un substitut à la sauce soya. Le soya fermenté est remplacé par l'ail noir puis additionné de sirop d'érable, de sel de mer et de vinaigre de riz. *20,99 $/250 ml, dans les épiceries fines et les boutiques RICARDO.*

DU PIQUANT EN POT

La nouvelle salsa préférée de notre photographe Jean-Michel est celle de la marque Cholula. Une sauce juste assez relevée, qui est préparée avec un mélange de tomates fraîches, de piment de árbol, d'ail et d'épices. Son goût authentique donne envie d'y plonger sa chips de maïs à chaque bouchée. *6,29 $/325 ml, chez IGA.*

OUVRAGE FRUITÉ

Notre équipe de contenu a bien aimé le nouveau livre *Fruits* signé Annie-Claude St-Jean et Audrey Desrochers, aux Éditions de l'Homme. Dans ses pages, on raconte l'histoire des fruits du Québec et on les célèbre sous toutes leurs formes avec des recettes sucrées et salées. *39,95 $, dans les librairies.*

POUR AMATEURS D'OLIVES

Le chef vedette Matty Matheson, connu pour ses restaurants, ses livres de cuisine et qui est aussi producteur de la série télévisée à succès *The Bear*, possède sa gamme de sauces et de vinaigrettes. On a beaucoup aimé cette vinaigrette, qui déborde d'olives. *Environ 9,50 $, chez IGA.*

TEXTES **CHARLINE-ÈVE PILON** PHOTOS **VICKIE ROUSSEAU, CUISINE DE SOUCHE** (SAUCE À L'AIL NOIR); **FLOÈM** (TISANE)

RECETTES DE SEMAINE

LA SAISON DES CASSEROLES ET DES PLATS RÉCONFORTANTS EST BIEN ARRIVÉE. LE RETOUR DU TEMPS FRAIS NOUS DONNE ENVIE DE RESTER À L'INTÉRIEUR ET DE DÉGUSTER DE BONS REPAS CHAUDS. ON FAIT LE PLEIN D'IDÉES ÉCONOMIQUES ET FACILES À FAIRE, QUI NOUS OFFRENT LE MEILLEUR DE L'AUTOMNE, ET QUI SONT PARFAITES POUR LES SEMAINES REMPLIES.

ENVIRON 6$ LA PORTION

filets de porc au bacon et légumes rôtis à la plaque › p. 22

RECETTES **ALEXANE LABONTÉ** ET **LAURENCE VIENS** TEXTES **CHARLINE-ÈVE PILON** PHOTOS **JEAN-MICHEL POIRIER** STYLISME CULINAIRE **NICOLAS CADRIN**

casserole de saucisses, de haricots blancs et de kale › p. 21

ENVIRON 5$ LA PORTION

ENVIRON
4$
LA PORTION

croquettes de poisson à l'aneth à la friteuse à air chaud (*air fryer*) › p. 22

rigatonis au tofu et aux champignons › p. 23
ENVIRON
3$
LA PORTION

ENVIRON
5$
LA PORTION

bœuf au brocoli

bœuf au brocoli

PRÉPARATION 20 minutes
MACÉRATION 15 minutes
CUISSON 15 minutes
PORTIONS 4

Bœuf au brocoli

450 g	(1 lb) de bifteck de flanc (voir note)
5 ml	(1 c. à thé) de bicarbonate de soude
450 g	(1 lb) de brocoli, coupé en bouquets
45 ml	(3 c. à soupe) d'huile végétale
2	oignons verts émincés, le blanc et le vert séparés
2	gousses d'ail hachées
1	petite carotte, coupée en deux sur la longueur et émincée
15 ml	(1 c. à soupe) de gingembre frais haché

Sauce

75 ml	(⅓ tasse) d'eau
45 ml	(3 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
45 ml	(3 c. à soupe) de sauce aux huîtres
15 ml	(1 c. à soupe) de fécule de maïs
15 ml	(1 c. à soupe) de sucre
5 ml	(1 c. à thé) d'huile de sésame grillé

Bœuf au brocoli

1 Sur un plan de travail, trancher le bifteck dans le sens contraire du grain de la viande. Dans un bol, mélanger la viande avec le bicarbonate de soude. Laisser macérer 15 minutes (voir note).

2 Rincer la viande à l'eau froide. Égoutter. Éponger la viande à l'aide de papier absorbant. Saler et poivrer.

3 Entre-temps, dans une casserole d'eau bouillante salée, blanchir le brocoli 2 minutes. Égoutter.

Sauce

4 Dans un bol, mélanger au fouet tous les ingrédients. Réserver.

5 Dans un wok ou une grande poêle antiadhésive à feu élevé, cuire la moitié de la viande à la fois 2 minutes de chaque côté dans 15 ml (1 c. à soupe) de l'huile ou jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Réserver sur une assiette.

6 Dans le même wok à feu élevé, cuire le blanc des oignons verts, l'ail, la carotte et le gingembre dans le reste de l'huile 2 minutes en remuant. Ajouter le brocoli et la sauce. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement. Remettre la viande dans le wok et bien l'enrober de la sauce.

7 Dans une grande assiette de service, répartir le bœuf au brocoli. Parsemer du vert des oignons verts. Accompagner de riz au jasmin ou de vermicelles de riz, si désiré.

| NOTES | À défaut de flanc de bœuf, vous pouvez utiliser des tournedos d'intérieur de ronde.

Cette technique permet d'attendrir des coupes de viande plus robustes en modifiant la structure des protéines de la viande. Le bicarbonate de soude peut également aider à retenir l'humidité dans la viande pendant la cuisson, ce qui la rend plus juteuse.

casserole de saucisses, de haricots blancs et de kale photo p. 17

PRÉPARATION 15 minutes
CUISSON 25 minutes
PORTIONS 4

340 g	(¾ lb) de saucisses italiennes douces, la chair seulement
60 ml	(¼ tasse) d'huile d'olive
2	gousses d'ail, hachées
30 ml	(2 c. à soupe) de farine tout usage non blanchie
625 ml	(2 ½ tasses) de bouillon de poulet
2	boîtes de 540 ml (19 oz) chacune de haricots blancs, rincés et égouttés
30 ml	(2 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
5 ml	(1 c. à thé) de graines de fenouil moulues
1 ml	(¼ c. à thé) de flocons de piment broyé
180 g	(6 tasses) de feuilles de chou kale sans les tiges, hachées
40 g	(½ tasse) de chapelure panko
35 g	(½ tasse) de fromage parmesan frais râpé
30 ml	(2 c. à soupe) de ciboulette ciselée

1 Dans une grande poêle à feu moyen-élevé, dorer la chair des saucisses dans la moitié de l'huile (30 ml/2 c. à soupe) en l'émiettant à la cuillère de bois. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 1 minute en remuant.

2 Saupoudrer de la farine et poursuivre la cuisson 1 minute en remuant. Ajouter le bouillon, les haricots blancs, la moutarde et les épices. Bien mélanger. Porter à ébullition et laisser mijoter 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement. Saler et poivrer. Ajouter le kale et remuer jusqu'à ce qu'il soit tombé. Rectifier l'assaisonnement.

3 Entre-temps, dans une petite poêle, dorer la chapelure dans le reste de l'huile. Transvider dans un bol. Ajouter le parmesan et la ciboulette. Poivrer et mélanger.

4 Dans des assiettes creuses, répartir le mélange de saucisses et de haricots. Parsemer de la chapelure au parmesan. Servir aussitôt.

filets de porc au bacon et légumes rôtis à la plaque photo p. 16

PRÉPARATION 20 minutes
CUISSON 25 minutes
PORTIONS 4

- 1 grosse patate douce, pelée et coupée en dés
- 1 petite courge poivrée, les graines retirées et coupée en 12 quartiers
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile végétale
- 2 filets de porc de 340 g (¾ lb) chacun
- 6 tranches de bacon
- 1 pomme Cortland ou Empire, épépinée et coupée en dés
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) d'aneth ou d'estragon ciselé

1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).

2 Sur une plaque de cuisson antiadhésive ou tapissée de papier parchemin, enrober la patate douce et la courge de 30 ml (2 c. à soupe) de l'huile. Saler et poivrer. Cuire au four 15 minutes.

3 Entre-temps, sur une assiette, enrouler chaque filet de porc de 3 tranches de bacon en les faisant se chevaucher légèrement.

4 Dans une poêle antiadhésive à feu moyen, dorer la viande de tous les côtés dans le reste de l'huile.

5 Retirer la plaque du four. Remuer les légumes et les répartir sur les côtés de la plaque. Déposer la viande au centre de la plaque. Poursuivre la cuisson au four de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre de la viande indique 57 °C (135 °F) et que les légumes soient dorés. Laisser reposer la viande 5 minutes sur une autre assiette.

6 Entre-temps, dans un grand bol, mélanger la pomme, le vinaigre et le sirop d'érable. Saler légèrement. Laisser macérer le temps de cuire la viande.

7 Dans le bol avec la pomme, ajouter les légumes rôtis et l'aneth. Bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement.

8 Sur un plan de travail, trancher la viande. Dans des assiettes, répartir le mélange de légumes et la viande. Accompagner de moutarde, si désiré.

croquettes de poisson à l'aneth à la friteuse à air chaud (*air fryer*) photo p. 18

PRÉPARATION 30 minutes
CUISSON 8 minutes
PORTIONS 2 à 3

Croquettes

- 340 g (¾ lb) de filets d'aiglefin ou autre poisson blanc
- 40 g (½ tasse) de chapelure panko
- 1 œuf
- 1 échalote française, hachée finement
- 1 citron, le zeste râpé finement
- 30 ml (2 c. à soupe) d'aneth ciselé
- 30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise
- 15 ml (1 c. à soupe) de petits cornichons surs hachés
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale

Sauce

- 1 branche de céleri, coupée en petits dés
- 75 ml (⅓ tasse) de yogourt nature
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de petits cornichons surs
- 15 ml (1 c. à soupe) de petits cornichons surs hachés
- 15 ml (1 c. à soupe) d'aneth ciselé
- 1 ml (¼ c. à thé) de poudre d'ail

Croquettes

1 Sur un plan de travail, hacher le poisson finement. Le déposer dans un grand bol. Ajouter le reste des ingrédients, sauf l'huile. Saler et poivrer. Bien mélanger.

2 Avec les mains légèrement mouillées, façonner le mélange de poisson en 12 boules. Déposer sur une assiette. Presser les boules pour former des croquettes. À l'aide d'un pinceau, badigeonner les croquettes de l'huile de chaque côté.

3 Déposer les croquettes dans le panier de la friteuse à air chaud (*air fryer*) en les espaçant. Cuire à 200 °C (400 °F) 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites et légèrement dorées.

Sauce

4 Entre-temps, dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients. Saler légèrement et poivrer.

5 Dans des assiettes, répartir les croquettes. Accompagner de la sauce et d'une salade verte, si désiré.

rigatonis au tofu et aux champignons photo p. 19

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 25 minutes

PORTIONS 4 à 6

225 g	(½ lb) de champignons blancs, hachés
45 ml	(3 c. à soupe) d'huile végétale
450 g	(1 lb) de tofu ferme, épongé et émietté (voir note)
2	gousses d'ail, hachées
45 ml	(3 c. à soupe) de pâte de tomates
375 ml	(1 ½ tasse) de bouillon de champignons ou de légumes
60 ml	(¼ tasse) de sauce soya réduite en sodium
2,5 ml	(½ c. à thé) de sambal oelek, ou plus au goût
450 g	(1 lb) de rigatonis
150 g	(1 tasse) de petits pois surgelés
340 g	(¾ lb) de bok choy, émincés
35 g	(1 tasse) de feuilles et de tiges de coriandre, ciselées
25 g	(3 c. à soupe) de graines de sésame grillées, et plus pour le service

1 Dans une grande poêle à feu moyen-élevé, dorer les champignons dans 30 ml (2 c. à soupe) de l'huile 8 minutes. Ajouter le tofu et le reste de l'huile, et poursuivre la cuisson 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré, en remuant à plusieurs reprises (voir note). Ajouter de l'huile, au besoin. Saler et poivrer.

2 Ajouter l'ail et la pâte de tomates. Poursuivre la cuisson 2 minutes en remuant. Ajouter le bouillon, la sauce soya et le sambal oelek. Porter à ébullition et laisser mijoter 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.

3 Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes très *al dente*. Prélever 125 ml (½ tasse) d'eau de cuisson. Ajouter les petits pois et poursuivre la cuisson 1 minute. Égoutter. Remettre les pâtes et les petits pois dans la casserole.

4 Dans la casserole avec les pâtes, verser la sauce. Ajouter les bok choy, la coriandre et les graines de sésame. Bien mélanger pour enrober les pâtes de la sauce. Ajouter de l'eau de cuisson pour détendre la sauce, au besoin. Rectifier l'assaisonnement.

5 Dans des assiettes creuses, répartir les pâtes. Parsemer de graines de sésame. Servir aussitôt.

| NOTES | **S'il vous reste du tofu, consultez la recette de tofu mariné au citron à la page 94 afin d'éviter le gaspillage.**

En prenant le temps de bien dorer les champignons et le tofu, on retire l'eau qu'ils contiennent pour ensuite les gorger des parfums de la sauce. Cette étape peut sembler longue, mais elle garantit un résultat savoureux.

CAFÉ RICARDO

MENU D'AUTOMNE

C'EST LE TEMPS DES RÉCOLTES

Réservez votre table dès maintenant !
cafericardo.com

En collaboration avec
LA FÉDÉRATION DES PRODUCTEURS D'ŒUFS DU QUÉBEC

Cari express

CUISINER UN CARI À L'INDIENNE PEUT ÊTRE PLUS RAPIDE QU'ON LE PENSE, COMME DANS CETTE RECETTE DE SEMAINE EN COLLABORATION AVEC LA FÉDÉRATION DES PRODUCTEURS D'ŒUFS DU QUÉBEC. EN GUISE DE PROTÉINE ÉCONOMIQUE, ON DÉPOSE DES ŒUFS DURS DANS LE CARI À BASE DE LAIT DE COCO, DE GINGEMBRE ET D'ÉPICES. PARFUMÉ À SOUHAIT!

RECETTE **ETIENNE MARQUIS** TEXTES **MARIE-PIER GAGNON** PHOTO **JEAN-MICHEL POIRIER**
STYLISME ACCESSOIRES **SYLVAIN RIEL** STYLISME CULINAIRE **NICOLAS CADRIN**

Œufs colorés

On s'assure d'enrober les œufs durs de sauce lorsqu'on les met dans le cari en fin de cuisson. De cette façon, ils prendront une belle couleur jaune vif en plus d'être savoureux.

cari d'œufs aux légumes

PRÉPARATION 20 minutes
CUISSON 20 minutes
PORTIONS 4

8	œufs
1	oignon, haché
2	gousses d'ail, hachées
15 ml	(1 c. à soupe) de gingembre frais haché
30 ml	(2 c. à soupe) de beurre
10 ml	(2 c. à thé) de poudre de cari
5 ml	(1 c. à thé) de garam masala
2,5 ml	(½ c. à thé) de cumin moulu
2,5 ml	(½ c. à thé) de curcuma
1	poivron rouge, épépiné et coupé en cubes
1	boîte de 398 ml (14 oz) de lait de coco
140 g	(6 tasses) de bébés épinards
	Feuilles de coriandre, au goût

1 Dans une casserole, placer les œufs et couvrir d'eau tiède. Porter à ébullition. Couvrir et retirer du feu. Laisser reposer 10 minutes. Égoutter les œufs et remplir la casserole d'eau froide. Remettre les œufs dans la casserole et laisser refroidir 10 minutes. Écaler les œufs sous l'eau froide courante et les éponger. Composter les coquilles. Réserver.

2 Entre-temps, dans une grande poêle à feu moyen-élevé, dorer l'oignon, l'ail et le gingembre dans le beurre. Ajouter les épices et le poivron. Poursuivre la cuisson 1 minute en remuant. Saler et poivrer.

3 Ajouter le lait de coco. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter 5 minutes. Ajouter les œufs et les épinards. Mélanger. Couvrir et poursuivre la cuisson 2 minutes ou jusqu'à ce que les épinards soient tout juste tombés. Rectifier l'assaisonnement.

4 Dans des bols, répartir les œufs, les légumes et la sauce. Parsemer de feuilles de coriandre. Accompagner de pains naans ou de riz blanc, si désiré.

Pour fournir des œufs à 9 millions de Québécois·es, ça en fait des poules à élever, jour après jour.

RECETTES POUR LA BOÎTE À LUNCH

Fédération des producteurs d'œufs du Québec

60 ANS

BOUTIQUE RICARDO

Passez en mode *cocooning* avec nos petits électros

SAINT-LAMBERT | LAVAL | QUÉBEC

boutiquericardo.com

RECETTES **SÉBASTIEN BEAUDOIN** ET **ISABELLE DESCHAMPS PLANTE** TEXTES **CHARLINE-ÈVE PILON** PHOTOS **MAUDE CHAUVIN** STYLISME CULINAIRE **NATALY SIMARD** ET **MARJOLAINE LANOIE** DIRECTION ARTISTIQUE **GENEVIÈVE LAROCQUE** STYLISME ACCESSOIRES **SYLVAIN RIEL**

Barbecue d'automne chez Isabelle

POUR NOTRE CHEFFE ET ANIMATRICE ISABELLE, FAIRE DU BARBECUE EST TOUJOURS UN BON PRÉTEXTE POUR RECEVOIR DANS SA COUR, MÊME LORSQUE LE TEMPS SE RAFRAÎCHIT. ELLE ADORE ACCUEILLIR SES INVITÉS POUR UN REPAS FAIT DE LÉGUMES DE SAISON ET DE GRILLADES. ON S'HABILLE CHAUDEMENT ET ON SAVOURE L'AUTOMNE.

« Quand j'ai emmenagé dans ma maison avec mon amoureux, Sébastien, qui est aussi chef chez RICARDO, on souhaitait avoir une cuisine extérieure pour recevoir nos amis. On aime cuisiner des plats simples préparés avec des produits de saison. C'est toujours à la bonne franquette. »

Champignons croustillants

Les champignons sont les vedettes de cette recette végétarienne de style « poulet frit ». Des pleurotes sont enrobés d'une panure à base de lait et de citron, imitant le lait de beurre, ainsi que de fécule de maïs. Une fois que les champignons sont frits, on obtient une texture légère et croustillante, et une belle tendreté au centre. On les accompagne d'une trempette inspirée de la sauce ranch, à base de mayonnaise, de crème sure et de miso. Des bouchées passe-partout à savourer pendant que le barbecue réchauffe.

pleurotes frits › p. 44

« On s'assoit dans le petit salon de jardin pour savourer ces bouchées croustillantes et salées. C'est particulièrement bon avec un verre de cidre. »

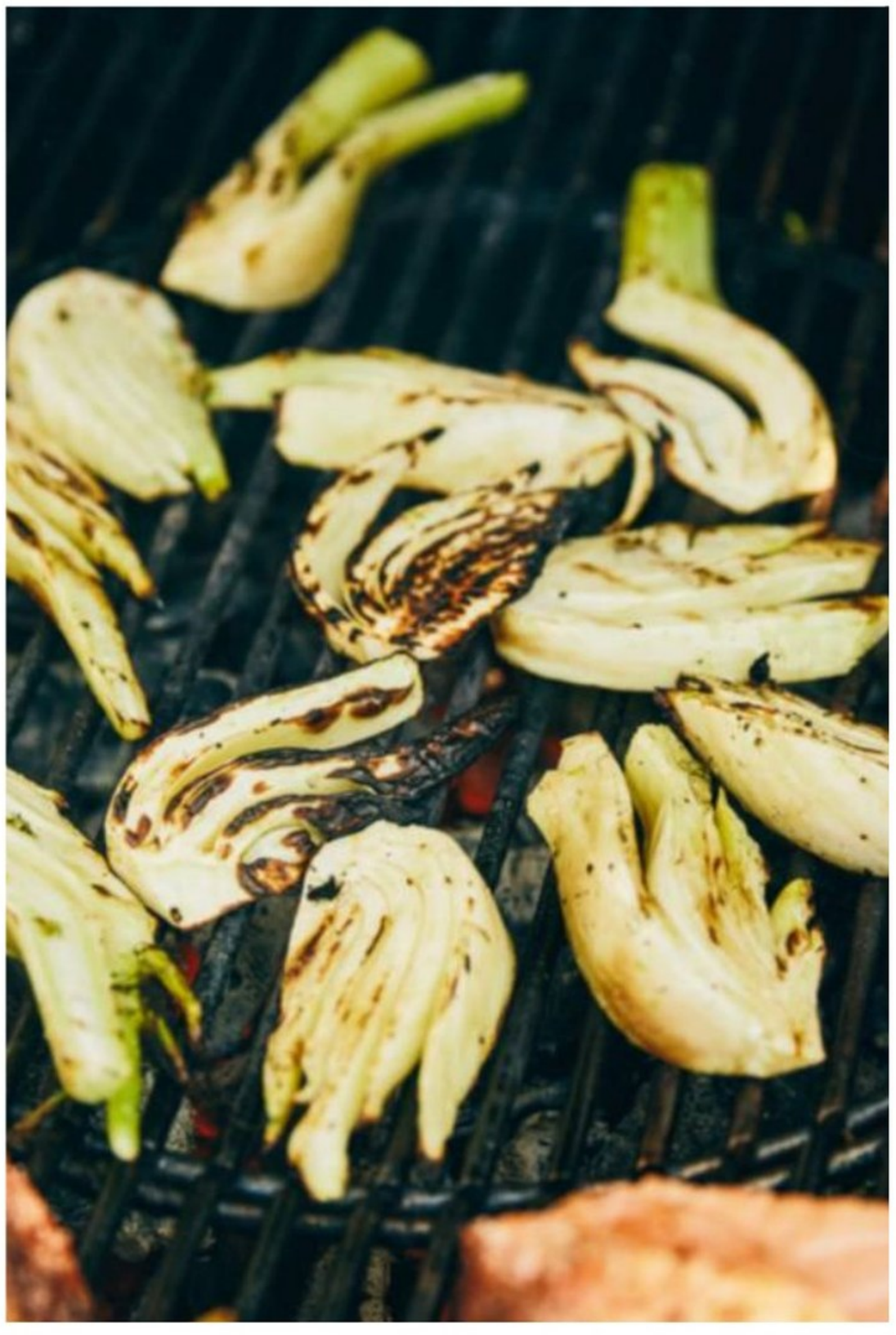
« J'adore l'os à moelle, et c'est facile à trouver au comptoir dans la section boucherie de la plupart des épiceries. Et en plus, c'est très abordable. Je sers habituellement le tout sur le comptoir à l'apéritif, et on mange debout. »

Apprivoiser l'os à moelle

En entrée, les os à moelle délicatement assaisonnés de ciboulette sont à la fois surprenants et intéressants à servir, d'autant plus qu'ils sont plus faciles à faire qu'on pourrait le penser. Dans cette recette, on les fait dégorger toute une nuit avant de les faire griller sur le barbecue. Après la cuisson, on retire la moelle des os. Reconnue pour son goût subtil de noix et de viande grillée, elle est sublime lorsqu'elle est tartinée sur du pain au levain grillé.

os à moelle sur le barbecue › p. 44

« Chez nous, on aime beaucoup le poisson, servi en tournedos. C'est joli, et la chair du saumon ici est protégée et reste bien tendre. C'est facile aussi, car on n'a pas besoin de manipuler le poisson lors de la cuisson, ce qui réduit le risque de l'endommager. »



Saumon sur le gril

Le saumon, l'un des poissons les plus populaires au barbecue, n'a pas fini de nous surprendre. On le propose ici en tournedos, qu'on parsème de sumac et qu'on pique avec une tige de romarin, qui apporte du goût. On complète avec des quartiers de fenouil grillés, qui parfument l'assiette avec leurs arômes sucrés, et qu'on sert avec une huile de fenouil et de citron pour une bonne dose de fraîcheur. Un plat à l'allure chic et rustique à la fois.

tournedos de saumon au sumac et fenouil grillé › p. 46

Griller la salade

Une salade au brocoli rôti, c'est un gros oui. Ici, on le cuit sur les grilles puis on le défait en bouquets pour plus d'efficacité. Le mélange des saveurs et des textures, avec la fraîcheur et le croquant du concombre, combiné au goût torréfié du brocoli, est surprenant. On sert la salade avec une vinaigrette passe-partout à base de persil, de basilic et de ciboulette, qui permet de vider son tiroir à herbes ou les dernières pousses de son jardin.

« Je fais tout le temps cette salade quand j'ai des invités à la maison, parce que c'est impossible de ne pas aimer le brocoli grillé. Comme j'ai toujours plein de fines herbes dans un bac au jardin, je les mélange pour faire la vinaigrette. »

salade de brocoli grillé, vinaigrette aux herbes › p. 46

« Aussitôt que le beau temps arrive, je suis dehors. C'est la petite fille de la campagne en moi qui parle ! Et on étire le moment de manger à l'extérieur jusqu'à ce qu'il commence à faire trop froid. »

Assiette de saison

Cette recette de courge fait merveille lors d'un souper convivial où tout le monde est invité à se servir. Elle propose un bel équilibre entre le sucré du sirop d'érable et le salé de la feta, entre le fondant de la chair des courges et le croquant des noisettes. Sans compter l'ajout d'une vinaigrette à l'ail confit, qui magnifie l'assiette avec son goût unique. Un plat végétarien parfait pour souligner l'arrivée de l'automne.

courges rôties, vinaigrette à l'ail confit › p. 48

« J'ai des amis qui sont amateurs de café et d'autres, de caramel. J'ai donc fait un dessert qui plaît à tous. Avec son côté très chocolaté, il est vraiment réconfortant. »

Plaisir à partager

Au moment du dessert, on fait des heureux avec ce gros biscuit bien gourmand, qui se fait sur le barbecue et qu'on dépose sur la table à même la poêle dans laquelle il a cuit. Avec son centre chaud et moelleux ainsi que ses saveurs de chocolat noir et de pacanes grillées, il a tout pour réchauffer les soirées fraîches. Les poires, en garniture, ajoutent une touche fruitée tandis que le caramel aromatisé à l'espresso nous fait saliver. On y plonge sa cuillère et on partage ensemble.

biscuit au chocolat à partager › p. 45

pleurotes frits

photo p. 31

PRÉPARATION 25 minutes
CUISSON 10 minutes
PORTIONS 4 à 6, pour l'apéro

Trempette

75 ml (⅓ tasse) de crème sure
15 ml (1 c. à soupe) de vert d'oignon vert émincé
10 ml (2 c. à thé) de miso
2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'ail
2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'oignon

Pleurotes

125 ml (½ tasse) de lait (voir note)
10 ml (2 c. à thé) de jus de citron
105 g (¾ tasse) de fécule de maïs
200 g (7 oz) de pleurotes, parés
Huile végétale, pour la friture

Trempette

1 Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients. Saler et poivrer. Conserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Pleurotes

2 Préchauffer l'huile de la friteuse à 190 °C (375 °F). Tapisser une plaque de cuisson de papier absorbant ou y déposer une grille.

3 Dans un bol, mélanger le lait et le jus de citron. Laisser reposer 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange épaississe. Dans un autre bol, déposer la fécule.

4 Tremper quelques pleurotes à la fois dans le mélange de lait et égoutter légèrement. Les enrober de fécule. Secouer pour en retirer l'excédent.

5 Frire la moitié des pleurotes à la fois dans l'huile 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Attention aux éclaboussures. Égoutter sur la plaque. Saler. Servir les champignons chauds ou tièdes. Accompagner de la trempette.

| NOTE | **Vous pouvez remplacer le mélange de lait et de jus de citron par du lait de beurre si vous en avez sous la main.**

os à moelle sur le barbecue

photo p. 34

PRÉPARATION 15 minutes
RÉFRIGÉRATION 8 heures
CUISSON 25 minutes
PORTIONS 6

12 demi-os à moelle de bœuf coupés en deux à l'horizontale (voir note)
30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette ciselée
Gros sel de mer, pour le service
Tranches de pain au levain, grillées

1 Placer les os dans un grand bol. Couvrir d'eau froide. Couvrir le bol et réfrigérer 8 heures ou toute une nuit. Cette étape permet d'enlever une grande partie des impuretés en surface de la moelle. Bien égoutter les os. Saler et poivrer la moelle.

2 Préchauffer le barbecue à puissance moyenne de façon à maintenir la température à 220 °C (425 °F) (voir note).

3 Déposer les os sur la grille du barbecue, côté coupé vers le haut. Fermer le couvercle et cuire de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que la moelle se détache bien de l'os. Si les os sont gros, ne pas hésiter à poursuivre la cuisson.

4 Sur une grande assiette de service, répartir du gros sel. Y placer les os pour bien les tenir en place. Parsemer de la ciboulette. Accompagner de pain grillé.

| NOTES | **Vous trouverez les os à moelle dans la plupart des supermarchés. Puisqu'on les cuit ici au barbecue, il est important qu'ils soient coupés à l'horizontale, ce qu'on appelle aussi la coupe canoë. Autrement, vous pouvez demander au boucher de couper 6 os entiers.**

Vous pouvez aussi cuire les os à moelle au four à la même température. Le temps de cuisson sera également le même.

Vous pouvez aussi garnir les os à moelle de champignons, d'escargots ou de bourgots sautés dans du beurre avec un peu d'ail.

biscuit au chocolat à partager

photo p. 43

PRÉPARATION 20 minutes
CUISSON 32 minutes
PORTIONS 6

Caramel au café

210 g	(1 tasse) de sucre
60 ml	(¼ tasse) d'eau
125 ml	(½ tasse) de crème 35 %, chaude
30 ml	(2 c. à soupe) de beurre non salé, coupé en dés
10 ml	(2 c. à thé) de grains de café moulus
2,5 ml	(½ c. à thé) de fleur de sel

Biscuit

225 g	(1 ½ tasse) de farine tout usage non blanchie
50 g	(½ tasse) de cacao, tamisé
2,5 ml	(½ c. à thé) de bicarbonate de soude
1 ml	(¼ c. à thé) de sel
170 g	(¾ tasse) de beurre non salé, fondu et tempéré
160 g	(¾ tasse) de cassonade
2	œufs, tempérés
115 g	(4 oz) de chocolat noir à 60 %, haché grossièrement
25 g	(¼ tasse) de pacanes grillées et hachées grossièrement, et plus pour le service
	Crème glacée au chocolat, pour le service
1	poire bien mûre, coupée en tranches

Caramel au café

1 Dans une casserole, porter à ébullition le sucre et l'eau. Cuire sans remuer jusqu'à l'obtention d'un caramel de couleur ambrée. Retirer du feu. Ajouter graduellement la crème. Attention aux éclaboussures.

2 Porter de nouveau à ébullition et cuire en remuant jusqu'à ce que le caramel soit homogène. Incorporer le beurre, le café et la fleur de sel. Retirer du feu. Passer le caramel au tamis fin, si désiré (voir note). Transvider dans un bol et laisser tiédir. Le caramel se conserve 1 mois dans un contenant hermétique au réfrigérateur. Laisser tempérer et remuer avant de servir.

Biscuit

3 Préchauffer la moitié du barbecue à puissance moyenne (voir note).

4 Dans un bol, mélanger la farine, le cacao, le bicarbonate et le sel.

5 Dans un autre bol, mélanger au fouet le beurre et la cassonade. Ajouter les œufs et bien mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Incorporer les ingrédients secs, le chocolat et les pacanes. Répartir la pâte à biscuit dans une poêle en fonte de 25 cm (10 po) de diamètre.

6 Déposer la poêle sur la grille du côté éteint du barbecue. Fermer le couvercle et cuire 20 minutes ou jusqu'à ce que le biscuit soit cuit à l'extérieur mais encore mou au centre.

7 Déposer la poêle chaude au centre de la table. Couper en pointes, si désiré. Garnir de boules de crème glacée, des tranches de poire et de pacanes. Ajouter un filet de caramel au café. Servir aussitôt.

| NOTES | **Si vous désirez un caramel bien lisse, vous pouvez le passer au tamis afin de retirer les grains de café.**

Vous pouvez cuire le biscuit au four à 190 °C (375 °F) de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à l'extérieur, mais encore mou au centre.

« J'aime préparer ma pâte à biscuits à l'avance. Ça permet aux ingrédients secs de mieux absorber l'humidité des œufs et des corps gras, et la texture du biscuit est encore meilleure. Si la pâte sort directement du frigo, on ajoute de 5 à 7 minutes de cuisson. »

En plus de la pâte à biscuit, découvrez ce qu'on peut préparer la veille, en page 48.

tournedos de saumon au sumac et fenouil grillé

photo p. 37

PRÉPARATION 30 minutes
CUISSON 8 minutes
PORTIONS 6

Saumon

- 45 ml (3 c. à soupe) de sumac moulu
- 6 pavés de saumon sans la peau, d'environ 140 g (5 oz) chacun
- 6 tiges de romarin

Fenouil

- 2 bulbes de fenouil, coupés en 12 quartiers chacun
- 60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive
- 30 g (¼ tasse) de tiges de fenouil émincées finement
- 45 ml (3 c. à soupe) de feuillage de fenouil ciselé
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- Quartiers de citron, pour le service

Saumon

1 Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée. Huiler la grille.

2 Déposer le sumac dans une petite assiette.

3 Sur un plan de travail, couper les pavés de saumon sur l'épaisseur en partant de l'extrémité la plus mince et les ouvrir en deux sans les séparer complètement de façon à obtenir une longue lanière de poisson. Saler et poivrer. Rouler chaque pavé sur lui-même pour former des tournedos. Rouler les côtés des tournedos dans le sumac.

4 Piquer une branche de romarin au centre de chaque tournedos de saumon afin de le maintenir roulé. Réserver sur une assiette.

Fenouil

5 Sur une autre assiette, enrober les quartiers de fenouil de 15 ml (1 c. à soupe) de l'huile. Saler et poivrer.

6 Dans un bol, mélanger les tiges et le feuillage de fenouil avec le reste de l'huile et le jus de citron. Saler et poivrer. Réserver.

7 Griller les tournedos de saumon d'un côté seulement de 8 à 10 minutes ou jusqu'au degré de cuisson désiré. En même temps, griller les quartiers de fenouil de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient *al dente*.

8 Déposer les tournedos de saumon et le fenouil grillé sur une assiette de service. Accompagner d'huile de fenouil et de quartiers de citron.

salade de brocoli grillé, vinaigrette aux herbes

photo p. 38

PRÉPARATION 20 minutes
CUISSON 15 minutes
PORTIONS 6

Vinaigrette

- 75 ml (⅓ tasse) d'huile d'olive
- 15 g (½ tasse) d'un mélange de feuilles d'herbes tendres (persil plat, basilic, aneth, ciboulette), coupées grossièrement
- 20 ml (4 c. à thé) de jus de citron
- 10 ml (2 c. à thé) de miel

Salade

- 1 brocoli avec la tige, la tige pelée, coupé en deux
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 laitues Boston, les feuilles déchirées
- 1/2 concombre anglais, coupé en demi-rondelles
- 15 g (½ tasse) d'un mélange de feuilles d'herbes tendres (persil, basilic, aneth, ciboulette)

Vinaigrette

1 Au petit robot culinaire ou au mélangeur à main, réduire tous les ingrédients en purée lisse. Saler et poivrer.

Salade

2 Préchauffer le barbecue au charbon de bois à 220 °C (425 °F) (voir note). Huiler la grille.

3 Badigeonner le brocoli de l'huile. Saler et poivrer. Cuire le brocoli de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bien coloré et tendre, soit environ 15 minutes. Déposer sur une assiette et laisser tiédir. Sur un plan de travail, couper le brocoli en morceaux et les déposer dans un bol de service.

4 Ajouter le reste des ingrédients et la vinaigrette. Saler, poivrer et bien mélanger. Servir aussitôt.

| NOTE | Vous pouvez aussi réaliser la cuisson du brocoli sur un barbecue au gaz à la même température. Le temps de cuisson sera le même.

CONCOURS

PARFAIT BARISTA

Préparez des cafés à la façon d'un barista grâce à notre concours, en collaboration avec Natrel. Courez la chance de gagner l'ensemble-cadeau parfait pour préparer une savoureuse boisson comme les pros et réinventer votre café.

Le grand prix d'une valeur de plus de 3000 $ inclut :

- une machine à espresso De'Longhi d'une valeur de 899 $;
- une carte-cadeau valable chez IGA de 1500 $;
- une carte-cadeau valable dans les boutiques RICARDO de 200 $;
- un ensemble complet d'articles RICARDO pour préparer le café, dont un mousseur à lait, 2 tasses Natrel, 50 $ de café en grain RICARDO et des linges de maison ;
- des coupons à échanger contre des produits Natrel Crémier à café et Natrel Plus.

Quatre prix secondaires d'une valeur de près de 545 $, dont chacun comprend :

- une carte-cadeau IGA de 500 $;
- des coupons à échanger contre des produits Natrel Crémier à café et Natrel Plus.

UNE VALEUR TOTALE DE 5180 $

Pour participer,

Du 12 septembre au 16 octobre 2024, rendez-vous sur ricardocuisine.com/concours afin de vous inscrire en ligne ou balayez ce code QR. *Le tirage aura lieu le 17 octobre 2024.*

En collaboration avec Natrel®MD

AUCUN ACHAT REQUIS. Pour consulter le règlement complet du concours et les modalités de participation, visitez https://www.ricardocuisine.com/concours-parfait-barista2024. Ce concours débute le 12 septembre 2024 et se termine le 16 octobre 2024 à 23 h 59, heure de l'Est. Pour être admissible au concours, le formulaire de participation devra être rempli en ligne au plus tard le 16 octobre 2024 à 23 h 59. Tirage au sort le 17 octobre 2024. Courez la chance de gagner un grand prix d'une valeur de 3000 $ — incluant une machine à espresso De'Longhi, une carte-cadeau IGA et une RICARDO, un ensemble complet d'articles RICARDO pour préparer le café et des coupons à échanger contre des produits Natrel sélectionnés — ainsi qu'un des quatre prix secondaires d'une valeur de 545 $ chacun — incluant une carte-cadeau IGA et des coupons à échanger contre des produits Natrel sélectionnés.

courges rôties, vinaigrette à l'ail confit

photo p. 41

PRÉPARATION 30 minutes
CUISSON 35 minutes
PORTIONS 6

Courges

1	tête d'ail non pelée, la partie supérieure coupée pour exposer les gousses
60 ml	(¼ tasse) d'huile d'olive
2	petites courges poivrées, les graines retirées, coupées en tranches de 1 cm (½ po) d'épaisseur
1	oignon rouge, coupé en rondelles de 5 mm (¼ po) d'épaisseur
2,5 ml	(½ c. à thé) de flocons de piment broyé
15 ml	(1 c. à soupe) de vinaigre de cidre
10 ml	(2 c. à thé) de sirop d'érable

Vinaigrette

60 ml	(¼ tasse) d'huile d'olive
30 ml	(2 c. à soupe) de vinaigre de cidre
15 ml	(1 c. à soupe) de sirop d'érable

Garniture

115 g	(4 oz) de fromage feta, coupé en gros morceaux (voir note)
25 g	(3 c. à soupe) de noisettes mondées (pelées), grillées, hachées finement
45 ml	(3 c. à soupe) de feuilles de persil plat (facultatif)

Courges

1 Préchauffer le barbecue à puissance élevée. Huiler la grille.

2 Déposer la tête d'ail sur une feuille de papier d'aluminium. L'arroser de 15 ml (1 c. à soupe) de l'huile et bien l'envelopper.

3 Dans un grand bol, enrober les tranches de courges de 30 ml (2 c. à soupe) de l'huile. Saler et poivrer.

4 Déposer l'ail sur la grille et cuire 35 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Laisser tiédir. En même temps, griller les tranches de courges de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient tendres et bien colorées, soit de 15 à 18 minutes. Déposer sur une assiette et laisser tiédir.

5 Entre-temps, dans une petite poêle à feu moyen-élevé, attendrir l'oignon dans le reste de l'huile avec le piment. Déglacer avec le vinaigre. Ajouter le sirop d'érable et poursuivre la cuisson 2 minutes en remuant.

Vinaigrette

6 Dans un bol, presser la tête d'ail avec les mains pour en extraire la chair. Composter la pelure. Écraser l'ail à l'aide d'une fourchette. Ajouter le reste des ingrédients. Saler, poivrer et bien mélanger.

Montage

7 Dans une grande assiette de service, répartir les courges. Les arroser de vinaigrette. Garnir de l'oignon, de la feta, des noisettes et des feuilles de persil.

| NOTE | **Selon le type de feta utilisée, vous pouvez placer celle-ci dans un bol et la couvrir d'eau froide. Laissez-la tremper 10 minutes afin de la dessaler légèrement. Égouttez-la puis épongez-la bien.**

À préparer la veille du souper

Pour bien profiter de leur soirée, Isabelle et Sébastien préfèrent préparer certains éléments du souper à l'avance. Voici les étapes qu'ils prévoient avant l'arrivée des invités.

À conserver au réfrigérateur :

- Faire la trempette au miso pour les champignons (p. 44).
- Couper les légumes de tous les plats : la courge, le fenouil, l'oignon, les champignons, la laitue et le concombre.
- Effeuiller les herbes et préparer la vinaigrette pour la salade de brocoli (p. 46).
- Cuisiner l'huile de fenouil pour les tournedos de saumon (p. 46).
- Dégorger les os à moelle (p. 44).
- Préparer la pâte à biscuit (p. 45).

À laisser à la température ambiante :

- Griller et hacher les noisettes pour les courges rôties (p. 48).
- Faire le caramel au café pour le biscuit à partager (p. 45).

LAIT DE QUALITÉ

Dites fromages d'iciiiiiiiii !

ET VÉRIFIEZ QU'ILS SONT D'ICI

En collaboration avec
FROMAGES D'ICI

Discussion fromagée

POUR ISABELLE, UNE JOURNÉE SANS FROMAGE EST PRESQUE IMPENSABLE. DU DÉJEUNER AU SOUPER, IL Y A TOUJOURS UN MORCEAU DE CHEDDAR OU UN PEU DE PARMESAN QUELQUE PART. EN COLLABORATION AVEC FROMAGES D'ICI, ELLE NOUS LIVRE SES HABITUDES FROMAGÈRES ET QUELQUES SUGGESTIONS À ESSAYER.

Bio savoureuse

« Le fromage fait partie de mon quotidien depuis que je suis toute jeune. Je me souviens des *grilled cheese* servis avec de la crème de tomates quand je revenais manger à la maison lors des midis d'école. Aujourd'hui, j'ai toujours quatre ou cinq sortes de fromages dans le réfrigérateur : par exemple, la mozzarella, qui fait partie de mon quotidien, la ricotta fouettée, qui agrémente mes tartines d'apéro ou mes desserts, sans oublier le fromage en grains, ma plus grande dépendance ! Et, bien sûr, je m'en sers régulièrement en cuisine pour le travail. »

– Isabelle Deschamps Plante, cheffe et animatrice

squik! squik!

COMMENT INTÈGRES-TU LES FROMAGES DANS LA CRÉATION DE RECETTES ?

Je dois parfois me modérer au travail, car je mettrais du fromage partout ! Je fais une grande part aux fromages d'artisans québécois lorsqu'on élabore les menus des restaurants Café RICARDO avec mon équipe. Ils ajoutent une touche de raffinement. Pour les recettes de l'émission *La cuisine d'Isabelle et Ricardo* et pour celles des magazines, j'aime intégrer le fromage ricotta parce que son goût neutre le rend polyvalent : on n'a qu'à l'assaisonner comme on veut pour l'ajouter à des pâtes, à des sauces ou même à des desserts. Le cheddar est aussi un passe-partout dans les sandwichs et les macaronis au fromage.

QUELS SONT TES INCONTOURNABLES POUR UN PLATEAU DE FROMAGES ?

J'aime équilibrer mes plateaux avec des fromages à pâte ferme et à pâte molle, qui varient en intensité. Voici quelques-uns de mes préférés :

- **LE GRÉ DES CHAMPS :** pour son goût de noisette et d'herbe.
- **LE PLEINE LUNE :** ce fromage cendré a un centre crémeux comme du beurre lorsqu'il est tempéré. Sa croûte a un goût légèrement poivré.
- **LA BÊTE-À-SÉGUIN :** un fromage blanc à croûte fleurie qui a beaucoup de caractère.
- **LE CIEL DE CHARLEVOIX :** plus doux que la plupart des fromages bleus, il est parfait pour apprivoiser ce type de fromage.
- **FROMAGE EN GRAINS :** je le fais mariner avec des herbes, et il se mange bien avec les doigts.

soupe au poulet, au poireau et au cheddar

PRÉPARATION 20 minutes
CUISSON 30 minutes
PORTIONS 4

1 poireau, coupé en dés
2 gousses d'ail, hachées
55 g (¼ tasse) de beurre
40 g (¼ tasse) de farine tout usage non blanchie
1,5 litre (6 tasses) de bouillon de poulet
340 g (2 tasses) de poulet cuit effiloché
240 g (1 ½ tasse) de pommes de terre pelées et coupées en dés
140 g (6 tasses) de bébés épinards
10 ml (2 c. à thé) de fécule de maïs
125 ml (½ tasse) de crème 35 %
75 g (¾ tasse) de fromage cheddar fort râpé, et plus pour le service
Aneth ciselé, pour le service

1 Dans une casserole à feu moyen, attendrir le poireau et l'ail dans le beurre. Saler et poivrer. Saupoudrer de la farine et poursuivre la cuisson 1 minute en remuant.

2 Ajouter le bouillon, le poulet et les pommes de terre. Porter à ébullition. Laisser mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Ajouter les épinards et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient tout juste tombés.

3 Entre-temps, dans un bol, délayer la fécule dans la crème.

4 Dans la casserole, ajouter le mélange de crème et le fromage. Porter à ébullition et laisser mijoter 1 minute en remuant. Rectifier l'assaisonnement.

5 Dans des bols, répartir la soupe. Parsemer de fromage et d'aneth. Servir aussitôt.

Jolie!

Soupe généreuse

Cette soupe toute simple à réaliser a fière allure. Elle est hyper crémeuse grâce à des pommes de terre, de la crème et du fromage cheddar d'ici, qui fond dans le bouillon chaud. Le poulet éffiloché et les épinards la rendent bien nourrissante. On n'oublie pas de déposer une garniture de fromage râpé et d'herbes pour compléter la présentation lors du service.

Pour d'autres recettes fromagées qui en mettent plein la vue, balayez ce code QR.

les choix de **BRIGITTE**

Mes coups de cœur de la saison

« Le bonheur de cuisiner, ça commence avec les bons outils. Et le bonheur de savourer, avec de bons produits ! »

ENFIN NOTRE FRITEUSE À AIR CHAUD !

Moi aussi, j'ai finalement succombé à l'*air fryer*. Bien plus qu'une simple tendance, il s'est installé dans nos cuisines. On a donc voulu développer un appareil qui soit vraiment pratique à utiliser et qui s'agence à notre décor si on le laisse sur le comptoir. La friteuse à air chaud RICARDO possède un grand panier d'une capacité de 7,2 litres, qui permet de cuisiner pour une famille, et elle est aussi munie d'une fenêtre transparente pour qu'on puisse surveiller la cuisson des aliments sans ouvrir le panier. On a aussi pensé à un tapis et à un panier de cuisson en silicone, ainsi qu'à du papier parchemin à usage unique pour faciliter le nettoyage. *99,99 $ la friteuse (prix de lancement), 9,99 $ le tapis, 11,99 $ le panier et 6,99 $ le papier parchemin (paquet de 50 feuilles).*

FOURNÉE EXPRESS

Pour combler une envie de dessert en quelques minutes, j'adore nos mélanges à biscuits offerts chez IGA. Il suffit de les mélanger avec du beurre fondu et un œuf, et c'est prêt à mettre au four. Les biscuits à l'avoine ont un bon goût de nostalgie, alors que les biscuits *s'mores* sont super moelleux et gourmands avec leurs morceaux de chocolat et leurs guimauves. *5,99 $, chez IGA.*

FONDANT EN UN INSTANT

Comment ne pas succomber à un gâteau au chocolat mi-cuit, au cœur coulant ? Ce dessert est toujours un gage de succès autour de la table. On en propose deux versions : une au chocolat et à la framboise, et une au chocolat et à la fleur de sel. Il suffit de le réchauffer au micro-ondes 30 secondes pour un gâteau tout chaud et prêt à déguster. *15,99 $ le paquet de 4, chez IGA.*

MARINADES SANS DÉGÂT

Difficile de retirer des cornichons ou des olives de leur pot en verre étroit sans salir ses doigts ou le comptoir ? Grâce à ce sympathique outil à double compartiment unique sur le marché, on peut conserver les marinades dans leur saumure et le retourner pour que le liquide se sépare pour un service facile et rapide. *11,99 $ le pot de 600 ml et 14,99 $ le pot de 900 ml.*

*Les accessoires sont offerts dans plusieurs cuisineries au Québec, dans les boutiques RICARDO de Laval, de Saint-Lambert et de Québec, ainsi qu'en ligne sur boutiquericardo.com.

RECETTE **ALEXANE LABONTÉ** TEXTES **MARIE-PIER GAGNON** PHOTOS **JEAN-MICHEL POIRIER** ET **PIERRE MANNING** (BRIGITTE) STYLISME ACCESSOIRES **GENEVIÈVE LAROCQUE** (RECETTE ET PRODUITS) STYLISME CULINAIRE **NICOLAS CADRIN** ET **ALEXANE LABONTÉ**

soupe au tofu soyeux

PRÉPARATION 10 minutes
CUISSON 18 minutes
PORTIONS 4

1	oignon vert, émincé, le blanc et le vert séparés
10 ml	(2 c. à thé) de gingembre frais haché
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile végétale
1 litre	(4 tasses) de bouillon de légumes
45 ml	(3 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
15 ml	(1 c. à soupe) de mirin
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile de sésame grillé
145 g	(1 tasse) d'edamames écossés surgelés
1	bloc de 300 g de tofu soyeux, coupé en dés ou en cubes

1 Dans une casserole à feu moyen, attendrir le blanc de l'oignon vert et le gingembre dans l'huile végétale. Ajouter le bouillon, la sauce soya, le mirin et l'huile de sésame. Porter à ébullition. Ajouter les edamames et poursuivre la cuisson 3 minutes.

2 Dans des bols, répartir le tofu. Verser le bouillon et garnir du vert de l'oignon vert.

BOUILLON VÉGÉ

Pour une entrée végétarienne pas compliquée, je prépare une soupe à base de bouillon de légumes, à laquelle j'ajoute des sauces asiatiques, du gingembre et de l'oignon vert. Avec des cubes de tofu soyeux et des edamames, c'est une soupe réconfortante à souhait qui se prépare en moins de 30 minutes. *3,19 $, chez IGA.*

La saison des couleurs

LE ROUGE, LE JAUNE, L'ORANGE ET LE VERT COLORENT LES FEUILLES DES ARBRES TOUT AUTANT QUE LES ÉTALS DE FRUITS ET DE LÉGUMES EN CE DÉBUT D'AUTOMNE. CES COULEURS NOUS ONT INSPIRÉ DES PLATS AUX TONS CHAUDS ET INTENSES, QUI NOUS DONNENT ENVIE DE NOUS RETROUVER DANS LA CUISINE APRÈS NOS EMPLETTES AU MARCHÉ.

RECETTES **ALEXANE LABONTÉ** TEXTES **MARIE-PIER GAGNON** PHOTOS **DAVID DE STEFANO** STYLISME ACCESSOIRES **CAROLINE NAULT** STYLISME CULINAIRE **ETIENNE MARQUIS** DIRECTION ARTISTIQUE **LYDIA MOSCATO**

patates douces garnies au tofu
et au fromage en grains › p. 64

Palette assortie

Les belles couleurs des derniers légumes d'été se réunissent avec l'orangé de la patate douce. On insère du fromage en grains dans la chair cuite de la patate douce pour qu'il soit tout juste fondant. En garniture, on dépose du tofu au cari, ainsi qu'une salade fraîche de tomates cerises, d'aneth et de jus de lime. Avec une finale de crème sure et de piment jalapeño finement tranché, on obtient un repas de semaine vibrant.

Poulet de bons tons

Pour l'Action de grâce, un poulet entier servi au centre de la table est tout aussi indiqué que le traditionnel dindon. On enrobe la volaille de beurre et de sirop d'érable, et on l'entoure de beaux légumes tels que des carottes, des betteraves et des tomates. En rôtissant dans le jus de cuisson du poulet, les légumes compotent et deviennent presque confits. On accompagne le poulet bien doré d'une sauce verte au persil, à l'ail et au citron. Il ne reste qu'à se mettre à table avec la visite!

poulet rôti aux tomates confites, aux carottes et aux betteraves › p. 64

Les légumineuses sortent du végé, dans ce plat à la manière d'un ragoût. On y utilise les lentilles béluga, une variété aux petits grains ronds et noirs possédant un goût de noisette qui se marie bien à des sauces corsées. On les fait mijoter dans un bouillon qu'on relève avec des dés de chorizo et du vin rouge. Pour équilibrer les saveurs, on mise sur la douceur de la courge et sur une garniture de ricotta citronnée. Le plat parfait pour se réchauffer lors des premières journées fraîches d'automne.

croissants à la croustade aux pommes › p. 65

Les nouvelles couleurs de la croustade

Pour un brunch gourmand, on combine tout ce qu'on aime d'un croissant et d'une croustade aux pommes. On prépare d'abord une compotée de pommes, qu'on répartit dans les croissants coupés en deux. On presse ensuite un crumble à l'avoine sur les viennoiseries et on les parsème de pacanes concassées avant de les mettre au four. C'est une recette parfaite pour utiliser des croissants rassis de la veille. Un nouveau classique d'automne est né.

gâteau Bundt au miel et prunes confites › p. 66

Pfaisir confit

Ce magnifique dessert fera sensation sur la table avec ses prunes confites aux teintes rosées. Pour que le gâteau prenne un goût marqué de miel, on fait cuire ce dernier afin qu'il caramélise et développe une saveur plus prononcée. On prépare ensuite un sirop dont on badigeonne le gâteau et dans lequel on fait cuire les prunes. À servir avec du yogourt ou de la crème glacée, selon notre envie du moment.

carrés de gâteau aux épices et à la citrouille

Citrouille au carré

La traditionnelle tarte à la citrouille se transpose en délicieux carrés. La garniture à la citrouille faite de crème à fouetter, de purée de citrouille et de cassonade est déposée sur un gâteau à la mélasse, au chocolat et aux épices. Pour y ajouter un peu de croquant, on dépose des graines de citrouille pralinées à la surface des carrés. Un dessert facile à transporter et à partager lors d'un souper avec la famille et les amis.

carrés de gâteau aux épices et à la citrouille

PRÉPARATION 40 minutes
CUISSON 55 minutes
RÉFRIGÉRATION 2 heures
RENDEMENT 16
* **LE GÂTEAU SE CONGÈLE** *

Gâteau aux épices

- **75 g** (½ tasse) de farine tout usage non blanchie
- **2,5 ml** (½ c. à thé) de poudre à pâte
- **2,5 ml** (½ c. à thé) de bicarbonate de soude
- **5 ml** (1 c. à thé) de cannelle moulue
- **1 ml** (¼ c. à thé) de gingembre moulu
- **1 ml** (¼ c. à thé) de muscade moulue
- **1 ml** (¼ c. à thé) de sel
- **80 g** (6 c. à soupe) de cassonade
- **90 ml** (6 c. à soupe) d'eau
- **30 ml** (2 c. à soupe) de mélasse
- **30 ml** (2 c. à soupe) de beurre
- **30 g** (1 oz) de chocolat noir à 70 %, haché
- **1** œuf

Garniture à la citrouille

- **180 ml** (¾ tasse) de crème 35 % à fouetter
- **180 ml** (¾ tasse) de purée de citrouille non sucrée maison ou du commerce
- **105 g** (½ tasse) de cassonade
- **1** œuf
- **1** jaune d'œuf

Graines de citrouille

- **40 g** (¼ tasse) de graines de citrouille, légèrement grillées
- **15 ml** (1 c. à soupe) de cassonade
- **10 ml** (2 c. à thé) d'eau

Crème fouettée (facultatif)

- **125 ml** (½ tasse) de crème 35 % à fouetter
- **15 ml** (1 c. à soupe) de cassonade

Gâteau aux épices

1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Beurrer un moule carré de 20 cm (8 po) et le tapisser de deux bandes de papier parchemin en les laissant dépasser sur les quatre côtés.

2 Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate, les épices et le sel. Réserver.

3 Dans une petite casserole, porter à ébullition la cassonade, l'eau et la mélasse. Retirer du feu.

4 Ajouter le beurre et le chocolat. Remuer au fouet jusqu'à ce qu'ils soient fondus. Ajouter l'œuf en fouettant jusqu'à ce que la préparation soit homogène. À l'aide d'une spatule, incorporer les ingrédients secs. Répartir la pâte dans le moule.

5 Cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré dans le centre du gâteau en ressorte propre.

Garniture à la citrouille

6 Entre-temps, dans un autre bol, mélanger au fouet tous les ingrédients.

7 Verser la garniture à la citrouille sur le gâteau. Poursuivre la cuisson au four 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit encore légèrement tremblotante au centre. Laisser tiédir sur une grille. Réfrigérer 2 heures ou jusqu'à ce que le gâteau soit complètement refroidi. Congeler à cette étape, si désiré.

Graines de citrouille

8 Entre-temps, dans une petite casserole à feu moyen, cuire les graines de citrouille avec la cassonade et l'eau en remuant constamment à la cuillère de bois jusqu'à ce que la cassonade devienne granuleuse et enrobe les graines de citrouille. Répartir sur une assiette et laisser refroidir complètement.

Crème fouettée (facultatif)

9 Dans un bol, fouetter la crème avec la cassonade au batteur électrique jusqu'à l'obtention de pics fermes mais encore souples.

10 Démouler le gâteau. Sur un plan de travail, couper en 16 carrés. Garnir les carrés de crème fouettée. Parsemer des graines de citrouille. Les carrés se conservent 3 jours dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

Top 10 des recettes à la citrouille sur le Web

poulet rôti aux tomates confites, aux carottes et aux betteraves

photo p. 56

PRÉPARATION 50 minutes
CUISSON 2 heures
REPOS 15 minutes
PORTIONS 6

Poulet

- 1 poulet de grain d'environ 2,5 kg (5 ½ lb)
- 15 ml (1 c. à soupe) de sel
- 1 citron, coupé en deux
- 675 g (1 ½ lb) de carottes nantaises de couleurs variées, coupées en tronçons biseautés de 5 cm (2 po) de longueur
- 675 g (1 ½ lb) de betteraves jaunes, pelées et coupées en 8 quartiers chacune
- 675 g (1 ½ lb) de tomates cerises rouges et jaunes, coupées en deux
- 8 gousses d'ail, pelées
- 2 branches de romarin
- 2,5 ml (½ c. à thé) de flocons de piment broyé
- 115 g (½ tasse) de beurre
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable

Sauce verte

- 60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 30 g (⅔ tasse) de persil plat ciselé
- 1 petite échalote française, hachée finement
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 1 pincée de flocons de piment broyé

Poulet

1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

2 Sur une plaque de cuisson antiadhésive ou tapissée de papier parchemin ou dans une rôtissoire, déposer le poulet, côté poitrine vers le haut. Saupoudrer le sel sur la peau du poulet. Frotter l'extérieur et l'intérieur du poulet avec la face coupée d'un demi-citron 1 minute, en insistant sur la poitrine. Attacher les cuisses avec de la ficelle, et retourner les ailes dans le dos du poulet.

3 Répartir les carottes, les betteraves, les tomates, l'ail et les branches de romarin autour du poulet. Saler et parsemer du piment. Presser le jus du demi-citron restant sur les légumes.

4 Dans un petit bol en verre, fondre le beurre avec le sirop d'érable au four à micro-ondes. À l'aide d'un pinceau, badigeonner la surface du poulet du mélange de beurre. Verser le reste du beurre sur les légumes et bien les enrober.

5 Cuire au four 2 heures ou jusqu'à ce que le jus des tomates soit presque complètement évaporé et qu'un thermomètre inséré dans la cuisse du poulet, sans toucher l'os, indique 82 °C (180 °F), en remuant les légumes à quelques reprises durant la cuisson. Laisser reposer 15 minutes.

Sauce verte

6 Entre-temps, dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients. Saler.

7 Déposer le poulet sur une grande assiette de service. Remuer délicatement les légumes dans le jus de cuisson du poulet et les répartir autour du poulet. Accompagner de la sauce verte, de pain de campagne grillé et d'un fromage frais, comme du chèvre, si désiré.

patates douces garnies au tofu et au fromage en grains

photo p. 55

PRÉPARATION 25 minutes
CUISSON 45 minutes
PORTIONS 6

- 3 grosses patates douces, coupées en deux sur la longueur
- 60 ml (¼ tasse) d'huile végétale
- 200 g (7 oz) de fromage en grains
- 340 g (¾ lb) de tofu ferme, coupé en dés
- 1 oignon, haché
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre de cari
- 210 g (1 ½ tasse) de tomates cerises, coupées en deux
- 30 ml (2 c. à soupe) d'aneth, ciselé
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime
- 1/2 piment jalapeño, coupé en fines rondelles
- Crème sure, pour le service

1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).

2 Sur une plaque de cuisson tapissée d'un tapis de silicone ou de papier parchemin, enrober les patates douces de la moitié de l'huile (30 ml/2 c. à soupe). Saler et poivrer. Les placer face coupée vers le bas. Cuire au four 40 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

3 Retirer la plaque du four. Retourner les patates douces. Répartir les grains de fromage en les pressant dans la chair des patates douces. Poursuivre la cuisson au four 5 minutes. Réserver au chaud.

4 Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, dorer le tofu et l'oignon dans le reste de l'huile de 8 à 10 minutes. Ajouter le cari. Poursuivre la cuisson 1 minute en remuant. Saler et poivrer. Retirer du feu.

5 Dans un grand bol, mélanger les tomates, l'aneth et le jus de lime. Ajouter le mélange de tofu et mélanger. Rectifier l'assaisonnement.

6 Sur une grande assiette de service, répartir les patates douces. Garnir du mélange de tofu et des rondelles de piment. Accompagner de crème sure.

lentilles béluga au chorizo et au vin rouge, écrasé de courge

photo p. 58

PRÉPARATION 20 minutes
CUISSON 1 heure
PORTIONS 4

- 115 g (4 oz) de saucisson chorizo, coupé en dés
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive, et plus pour arroser
- 1 oignon, coupé en dés
- 1 carotte, coupée en dés
- 4 gousses d'ail, hachées
- 155 g (¾ tasse) de lentilles noires béluga ou vertes du Puy, rincées et égouttées
- 30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomates
- 125 ml (½ tasse) de vin rouge
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet
- 1 boîte de 398 ml (14 oz) de tomates en dés
- 1 courge Butternut d'environ 1 kg (2,2 lb), coupée en 6 morceaux et les graines retirées
- 180 ml (¾ tasse) de fromage ricotta
- 1 citron, le zeste râpé finement
- Feuilles de basilic, pour le service

1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).

2 Dans une casserole à feu moyen, cuire le chorizo dans 30 ml (2 c. à soupe) de l'huile 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Ajouter l'oignon, la carotte et l'ail. Poursuivre la cuisson 3 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient translucides. Saler et poivrer.

3 Ajouter les lentilles et la pâte de tomates. Poursuivre la cuisson 1 minute en remuant. Déglacer avec le vin et laisser réduire presque à sec. Ajouter le bouillon et les tomates. Porter à ébullition et laisser mijoter de 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres et qu'elles aient absorbé presque tout le bouillon. Ajouter de l'eau pour détendre le ragoût, au besoin. Rectifier l'assaisonnement.

4 Entre-temps, sur une plaque de cuisson tapissée d'un tapis de silicone ou de papier parchemin, enrober la courge du reste de l'huile. Saler et poivrer. Placer la courge face coupée vers le bas. Cuire au four 45 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Laisser tiédir.

5 Retirer la chair des morceaux de courge et la déposer dans un bol. Composter la pelure. À l'aide d'une fourchette, écraser grossièrement la chair. Rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud, au besoin.

6 Entre-temps, dans un petit bol, mélanger la ricotta avec le zeste de citron. Saler légèrement. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

7 Dans des assiettes creuses, répartir l'écrasé de courge et le ragoût de lentilles. Arroser d'un filet d'huile. Garnir de la ricotta et de feuilles de basilic.

croissants à la croustade aux pommes

photo p. 59

PRÉPARATION 40 minutes
CUISSON 50 minutes
RENDEMENT 6

Compote de pommes

- 3 pommes Cortland non pelées, épépinées et coupées en dés
- 3 pommes McIntosh non pelées, épépinées et coupées en dés
- 140 g (⅔ tasse) de sucre
- 60 ml (¼ tasse) d'eau
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue

Crumble à l'avoine

- 150 g (⅔ tasse) de beurre non salé, ramolli
- 105 g (½ tasse) de sucre
- 75 g (½ tasse) de farine tout usage non blanchie
- 50 g (½ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel
- 50 g (½ tasse) de pacanes, hachées

Croissants

- 6 croissants (voir note)
- Sucre à glacer, pour saupoudrer

Compote de pommes

1 Dans une casserole, porter tous les ingrédients à ébullition. Laisser mijoter jusqu'à ce que les pommes soient compotées, soit environ 20 minutes, en remuant à quelques reprises. Retirer du feu.

Crumble à l'avoine

2 Entre-temps, dans un bol, mélanger le beurre avec le sucre, la farine, les flocons d'avoine et le sel jusqu'à ce que la préparation soit tout juste humectée et colle ensemble sous la pression des doigts.

Croissants

3 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapisser une plaque de cuisson d'un tapis de silicone ou de papier parchemin.

4 Sur un plan de travail, couper les croissants en deux à l'horizontale. Répartir la compote de pommes sur la base des croissants, environ 125 ml (1/2 tasse) par croissant. Refermer les croissants.

5 Répartir le crumble à l'avoine sur la surface des croissants, environ 45 ml (3 c. à soupe) par croissant. Parsemer les pacanes en pressant légèrement. Déposer les croissants sur la plaque.

6 Cuire au four de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le crumble soit doré. Laisser tiédir. Saupoudrer légèrement de sucre à glacer. Bien que les croissants soient meilleurs le jour même, ils se conservent 2 jours dans un contenant hermétique à la température ambiante.

| NOTE | Si vous utilisez des croissants de la veille, vous pouvez badigeonner l'intérieur d'un peu de lait à l'aide d'un pinceau avant de répartir la compote de pommes.

gâteau Bundt au miel et prunes confites

photo p. 61

PRÉPARATION 45 minutes
CUISSON 1 h 35
REFROIDISSEMENT 1 h 40
PORTIONS 10
* **LE GÂTEAU SE CONGÈLE** *

Gâteau au miel

180 ml (¾ tasse) de miel, et plus pour le service
125 ml (½ tasse) d'eau
400 g (2 ⅔ tasses) de farine tout usage non blanchie
7,5 ml (1 ½ c. à thé) de poudre à pâte
7,5 ml (1 ½ c. à thé) de bicarbonate de soude
5 ml (1 c. à thé) de sel
170 g (¾ tasse) de beurre non salé, ramolli
210 g (1 tasse) de cassonade
3 œufs
250 ml (1 tasse) de crème sure ou de yogourt nature 10 %

Sirop et prunes confites

105 g (½ tasse) de cassonade
125 ml (½ tasse) d'eau
60 ml (¼ tasse) de miel
1 pincée de sel
8 prunes mûres mais fermes, dénoyautées et coupées en 6 quartiers chacune
2 longs zestes d'orange ou de citron, prélevés à l'économe
Yogourt nature 10 % ou crème glacée, pour le service (facultatif)

Gâteau au miel

1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Beurrer généreusement un moule Bundt d'une contenance de 2,5 à 3 litres (10 à 12 tasses).

2 Dans une petite casserole à feu moyen-élevé, cuire le miel en remuant jusqu'à ce qu'il caramélise et commence à réduire, soit de 3 à 4 minutes. Retirer du feu.

3 Ajouter l'eau et bien mélanger. Attention aux éclaboussures. Réserver.

4 Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate et le sel.

5 Dans un autre bol, crémer le beurre et la cassonade au batteur électrique. Ajouter les œufs, un à la fois, en fouettant jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajouter la crème sure et bien mélanger. À basse vitesse, incorporer les ingrédients secs en alternant avec le mélange de miel. Répartir la pâte dans le moule.

6 Cuire au four 50 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Laisser tiédir 10 minutes. Démouler le gâteau en le renversant sur une grille. Congeler à cette étape, si désiré (voir note). Déposer la grille sur une plaque.

Sirop et prunes confites

7 Entre-temps, dans la même casserole, porter à ébullition la cassonade, l'eau, le miel et le sel jusqu'à ce que la cassonade soit dissoute.

8 À l'aide d'un pinceau, badigeonner 125 ml (½ tasse) du sirop sur le gâteau encore chaud. Laisser tiédir 1 heure.

9 Entre-temps, dans un plat de cuisson de 33 x 23 cm (13 x 9 po), verser le reste du sirop. Ajouter les quartiers de prunes et les zestes d'orange. Bien mélanger. Cuire au four 35 minutes ou jusqu'à ce que les prunes soient tendres et que le jus soit sirupeux. Laisser tiédir 30 minutes. Les prunes se conservent 2 semaines dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

10 Servir le gâteau encore tiède ou froid avec les prunes confites, du yogourt ou de la crème glacée et un filet de miel. Le gâteau se conserve 3 jours sous cloche à la température ambiante.

| NOTE | Laissez décongeler le gâteau complètement avant de le badigeonner du sirop.

ON BOIT **QUOI ?**

RECETTE **ALEXANE LABONTÉ** TEXTES **CHARLINE-ÈVE PILON** PHOTOS **JEAN-MICHEL POIRIER** STYLISME ACCESSOIRES **SYLVAIN RIEL** STYLISME CULINAIRE **LAURE CORTEN**

COCKTAIL POMME-CAMOMILLE

Dans un shaker, verser **45 ml (1 ½ oz) de calvados**, **30 ml (1 oz) de jus de pomme à l'ancienne**, **30 ml (1 oz) de jus de citron**, **30 ml (1 oz) de sirop à la camomille** (voir recette ci-contre), **10 ml (2 c. à thé) de blanc d'œuf ou quelques gouttes d'émulsifiant végétalien** et **1 trait d'amer aromatique**. Ajouter **250 ml (1 tasse) de glaçons** et mélanger vigoureusement 1 minute.

Verser en filtrant au-dessus d'un verre rempli de **glaçons**. Décorer d'un éventail de **tranches de pomme** et de **fleurs de camomille**.

« À base de calvados, de jus de citron, de pommes et d'un sirop simple à la camomille, ce cocktail est aussi beau que bon et en accord avec la saison automnale. Parfait pour un brunch tardif. »
— Alexane, cheffe

CARTE BLANCHE

Rivière Malbaie, Hydromel Charlevoix, Charlevoix – 24 $

Ce vin de miel traditionnel est sec et rafraîchissant, avec des arômes floraux pouvant rappeler certains sakés. On a, dans le verre, un produit fin et délicat avec une petite touche d'agrume confit et de poire. Cette boisson s'invite bien à la table, notamment pour accompagner nos croquettes de poisson à l'aneth à la friteuse à air chaud (*air fryer*) (p. 22).

LES CHOIX DE CHARLINE-ÈVE

Rédactrice chez RICARDO Media et sommelière à ses heures, Charline-Ève Pilon combine ses deux dadas au fil de sa plume et de ses dégustations. Diplômée en journalisme et en sommellerie, elle partage son expérience auprès de l'agence d'importation privée Raisonnance. Elle nous propose ici de découvrir d'autres trésors fournis par les abeilles, avec ces produits alcoolisés à base de miel.

Expédition, Le petit rucher du Nord, Laurentides – 20 $

Cet hydromel plutôt sec ressemble au vin blanc en ce qui a trait au goût, mais avec une douceur et une délicatesse propres au miel d'été. Ses parfums floraux subtils charment dès la première gorgée. Une proposition en toute simplicité aux saveurs rafraîchissantes, parfaite avec nos patates douces garnies au tofu et au fromage en grains (p. 64).

Tradition, Hydromel, Miellerie King, Centre-du-Québec – 19,05 $

Ce vin de miel demi-sec tout en légèreté rappelle le goût de la pomme verte avec une finale mielleuse délicate, sans le goût sucré qu'on trouve parfois dans certains hydromels. Avec ses notes florales, il s'accorde bien avec des charcuteries ou avec nos tournedos de saumon au sumac et fenouil grillé (p. 46).

Foehn, Desrochers D, Hautes-Laurentides – 32 $

Dans ce vin de miel mousseux brut nature, on trouve des notes de citron, de fleurs de tilleul et de pollen. Un produit surprenant avec de fines bulles, qu'on aime savourer à l'apéritif en bonne compagnie, en dégustant des fromages à pâte molle ou des pleurotes frits (p. 44). Il est certifié biologique.

Pour en savoir plus sur l'hydromel, on consulte notre article sur ricardocuisine.com/tout-sur-hydromel

SIROP À LA CAMOMILLE

Dans une petite casserole, porter à ébullition **125 ml (½ tasse) d'eau** et **105 g (½ tasse) de sucre** jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Retirer du feu. Ajouter **30 ml (2 c. à soupe) de fleurs de camomille séchées** ou **4 sachets de tisane à la camomille**. Couvrir et laisser infuser 30 minutes.

Déposer un tamis au-dessus d'un bol et y filtrer le sirop en pressant les fleurs avec le dos d'une louche pour extraire le maximum de sirop. Composter les fleurs. Couvrir et réfrigérer jusqu'à refroidissement complet, soit environ 1 heure. Le sirop se conserve 1 mois dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

| NOTE | **Vous aurez assez de sirop à la camomille pour préparer 4 cocktails.**

SALADE GRECQUE

QUICHE LORRAINE

COQ AU VIN

GÂTEAU BASQUE

QUÉSADILLA

RISOTTO DE QUINOA

SOUPE ASIATIQUE

Avec plus de 25 000 produits vérifiés Aliments du Québec
et Aliments préparés au Québec, on a de tout pour tous les goûts.

En collaboration avec
ALIMENTS DU QUÉBEC

FAIT AU **QUÉBEC**

côtelettes de porc et poires laquées au miel et à l'érable

RECETTE **ETIENNE MARQUIS** TEXTES **CHARLINE-ÈVE PILON** PHOTOS **JEAN-MICHEL POIRIER** STYLISME ACCESSOIRES **JULIE LAPOINTE** STYLISME CULINAIRE **NICOLAS CADRIN**

MIEL ET ÉRABLE: UN HEUREUX MARIAGE DE SAVEURS BIEN DE CHEZ NOUS QUI ACCOMPAGNE À MERVEILLE DE TENDRES CÔTELETTES DE PORC D'ICI ET DES MORCEAUX DE POIRES CARAMÉLISÉES. EN COLLABORATION AVEC ALIMENTS DU QUÉBEC, ON SE RÉGALE DE CE REPAS SUCRÉ ET ACIDULÉ FACILE À AIMER.

côtelettes de porc et poires laquées au miel et à l'érable

PRÉPARATION 20 minutes
CUISSON 30 minutes
PORTIONS 4

Poires caramélisées

2	poires mûres mais fermes, pelées, coupées en deux et épépinées
30 ml	(2 c. à soupe) de beurre
30 ml	(2 c. à soupe) de miel crémeux à l'érable (voir encadré)
30 ml	(2 c. à soupe) de vinaigre de cidre
2	gousses d'ail, coupées en deux
2	branches de romarin
125 ml	(½ tasse) de bouillon de bœuf

Côtelettes laquées

4	côtelettes de porc avec os d'environ 2,5 cm (1 po) d'épaisseur
30 ml	(2 c. à soupe) de beurre
15 ml	(1 c. à soupe) de miel crémeux à l'érable
15 ml	(1 c. à soupe) de vinaigre de cidre

Poires caramélisées

1 Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, dorer les poires dans le beurre de chaque côté. Ajouter le miel, le vinaigre, l'ail et le romarin. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que les poires soient tendres et bien caramélisées. Réserver sur une assiette.

2 Ajouter le bouillon et laisser mijoter 1 minute. Retirer l'ail et le romarin, et les composter. Réserver le bouillon dans un bol.

Côtelettes laquées

3 Dans la même poêle à feu moyen-élevé, dorer les côtelettes dans le beurre 5 minutes de chaque côté. Saler et poivrer. Ajouter le miel et le vinaigre. Poursuivre la cuisson 1 minute en enrobant la viande ou jusqu'à ce qu'elle soit bien laquée. Réserver la viande sur une autre assiette.

4 Dans la poêle, ajouter le bouillon réservé. Porter à ébullition et laisser réduire jusqu'à ce que la sauce soit légèrement sirupeuse.

5 Dans des assiettes, répartir les côtelettes de porc et les poires. Arroser de la sauce. Accompagner d'une purée de pommes de terre et d'un légume vert, si désiré.

Deux saveurs 100 % Québec

Quand l'onctuosité du miel crémeux et le parfum de l'érable se retrouvent dans le même pot, on obtient une tartinade qui se plaît bien avec les viandes. Le **Miel Auguste** est baratté, ce qui lui donne une texture se rapprochant de celle du beurre et le rend facile à étaler. En le jumelant à du vinaigre de cidre, du bouillon et le jus des poires, on obtient une sauce aigre-douce qui laque bien la viande et la fait briller dans l'assiette.

LA **MEILLEURE**

tarte Tatin

IL EXISTE PLUSIEURS LÉGENDES SUR LA CRÉATION DE CETTE TARTE. ON RACONTE QU'UNE DES SŒURS TATIN AURAIT OUBLIÉ DE METTRE LA PÂTE ET L'AURAIT RAJOUTÉE EN COURS DE CUISSON. DANS UNE AUTRE VERSION, LA TARTE SERAIT TOMBÉE À LA SORTIE DU FOUR, MAIS ON L'AURAIT QUAND MÊME SERVIE RENVERSÉE. PEU IMPORTE LA VÉRITABLE HISTOIRE, CETTE TARTE AUX POMMES CARAMÉLISÉES NOUS CHARME TOUJOURS.

« Une tarte Tatin, c'est le summum de l'automne. Sa préparation demande beaucoup d'attention, mais elle en vaut vraiment la peine. Avec mon équipe en cuisine, on s'est attardés à chaque détail et on a vraiment réussi à faire la meilleure tarte Tatin qu'on ait mangée. »
— Ricardo

(RECETTE DE NOTRE PAGE COUVERTURE)

RECETTE **ALEXANE LABONTÉ** TEXTES **MARIE-PIER GAGNON** PHOTO **JEAN-MICHEL POIRIER** STYLISME ACCESSOIRES **SYLVAIN RIEL** STYLISME CULINAIRE **NICOLAS CADRIN**

NOTRE RECETTE DÉCORTIQUÉE

tarte Tatin

PRÉPARATION 50 minutes
REFROIDISSEMENT 1 h 25
CUISSON 1 h 35
PORTIONS 8

Pâte semi-feuilletée

225 g	(1 ½ tasse) de farine tout usage non blanchie
2,5 ml	(½ c. à thé) de sel
170 g	(¾ tasse) de beurre non salé, froid et coupé en fines tranches
90 ml	(6 c. à soupe) d'eau, glacée
15 ml	(1 c. à soupe) de vinaigre de cidre

Pommes

8 à 9	pommes moyennes Gala ou Cortland, pelées, épépinées et coupées en quartiers
160 g	(¾ tasse) de sucre
60 ml	(¼ tasse) d'eau
30 ml	(2 c. à soupe) de beurre non salé
15 ml	(1 c. à soupe) de vinaigre de cidre
1	gousse de vanille, fendue en deux et grattée

Pâte semi-feuilletée

1 Dans un bol, mélanger la farine et le sel. Incorporer le beurre en l'écrasant dans la farine du bout des doigts afin d'obtenir des feuillets de beurre. Ajouter graduellement l'eau et le vinaigre, et mélanger juste assez pour humecter les ingrédients secs tout en laissant les morceaux de beurre apparents. Ajouter de l'eau, au besoin. La pâte sera molle et collante.

2 Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte en un rectangle de 28 x 20 cm (11 x 8 po). Avec un pinceau, retirer l'excédent de farine. Plier la pâte en trois sur la largeur. Plier la pâte en deux dans l'autre sens afin de former un carré de pâte. Envelopper de pellicule plastique. Réfrigérer 45 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit ferme (voir note).

Pommes

3 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

4 Dans une poêle en fonte d'environ 25 cm (10 po) de diamètre, placer les quartiers de pommes, côté cœur vers le haut, en les faisant se chevaucher et en commençant par l'extérieur de la poêle. Continuer à coincer les pommes vers l'intérieur de la poêle en cercles concentriques aussi étroitement que possible. Réserver.

5 Dans une petite casserole, porter à ébullition le sucre et l'eau. Cuire sans remuer jusqu'à l'obtention d'un caramel de couleur ambrée. Retirer du feu.

❶ Pommes fermes

Les beaux quartiers de pommes placés en rosace sont la signature de la tarte Tatin. Pour que les pommes gardent leur forme à la cuisson et ne compotent pas, on suggère les variétés Gala ou Cortland, qui offrent un résultat semblable. Selon leur niveau de maturité, certaines pommes pourraient aussi être plus juteuses que d'autres. C'est pourquoi il faut observer la quantité de liquide restant vers la fin de la cuisson.

❷ Une pâte qui a du mordant

On utilise parfois la pâte feuilletée pour réaliser l'abaisse de pâte de la tarte Tatin, mais elle est souvent trop friable et manque de résistance sous la dent. On lui a préféré une pâte semi-feuilletée, à mi-chemin entre la pâte feuilletée, généreuse en beurre, et la pâte brisée, qui a du corps.

❸ La bonne poêle

Le type de poêle peut donner des résultats légèrement différents en raison des propriétés des matériaux. On préfère une poêle en fonte puisqu'elle retient bien la chaleur et la distribue également, ce qui permet d'obtenir une caramélisation plus uniforme des pommes. La chaleur est conservée plus longtemps dans une poêle en fonte, ce qui peut être avantageux pour une cuisson plus lente et contrôlée des fruits. Une poêle en acier inoxydable ferait aussi l'affaire.

❹ Parfait feuilletage

La pâte semi-feuilletée est le résultat d'une combinaison de farine, de beurre et d'eau qu'on plie sur elle-même, ce qui forme des couches successives de pâte et de feuillets de beurre. À la cuisson, le beurre fond et la vapeur d'eau tente de s'échapper, créant une pression entre les couches. Le feuilletage lève alors pour laisser apparaître une pâte aérienne et friable. Il faut absolument utiliser du beurre froid parce qu'un beurre mou risquerait de se mélanger à la pâte et compromettrait la formation de couches.

NOTRE RECETTE DÉCORTIQUÉE

6 À l'aide d'un fouet, ajouter graduellement le beurre, le vinaigre et les graines de vanille. Attention aux éclaboussures. Remuer jusqu'à ce que le caramel soit homogène.

7 Verser le caramel uniformément sur les pommes. Cuire au four 35 minutes.

Montage

8 Entre-temps, sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte refroidie en un carré de 30 cm (12 po). À l'aide d'une assiette d'environ 30 cm (12 po) de diamètre, tailler un cercle dans la pâte. Réfrigérer l'abaisse dans l'assiette le temps que les pommes soient cuites.

9 Retirer les pommes du four en prenant soin de ne pas renverser de liquide. Déposer l'abaisse sur les pommes en insérant la bordure à l'intérieur de la poêle. Poursuivre la cuisson au four 45 minutes.

10 Retirer la poêle du four. Incliner légèrement la poêle et vérifier la quantité de liquide restante. Le liquide devrait être très sirupeux, mais pas complètement évaporé. S'il en reste trop, continuer la cuisson en vérifiant toutes les 5 minutes. Retirer la poêle du four et laisser tiédir 10 minutes.

11 Passer une fine lame entre les pommes et la poêle. Renverser la tarte sur une assiette de service. Attention, la poignée sera encore chaude. Laisser tiédir 30 minutes.

12 Tailler la tarte en pointes. Accompagner de crème glacée à la vanille ou de crème chantilly, si désiré. Bien qu'elle soit meilleure encore tiède le jour même, la tarte se conserve 2 jours au réfrigérateur. Laisser tempérer avant de servir.

| NOTE | **Vous pouvez faire la pâte deux jours à l'avance et la conserver au réfrigérateur.**

❺ Caramel coloré

Le caramel qu'on vient verser sur les pommes doit atteindre une belle couleur ambrée. Pour y arriver, on le fait cuire dans une casserole en amont. La couleur et la saveur d'un caramel sont directement liées au degré de cuisson du sucre. Plus on fait cuire le sucre longtemps et à température élevée, plus il sera foncé et amer. C'est pourquoi on souhaite qu'il reste doré pour la tarte.

❻ Absorption sucrée

Pour que les pommes se gorgent du caramel, on les fait cuire ensemble sans y mettre la pâte d'abord. Une réaction d'osmose se crée, c'est-à-dire que l'eau contenue dans les pommes veut sortir puisque le taux de sucre du caramel est plus élevé que celui de la pomme. Une fois l'eau sortie, elle est remplacée par du caramel et permet aux pommes de confire.

Faites le plein d'inspiration gourmande.

LA PRESSE

Cultivez l'art de bien manger et de bien boire

Rendez-vous chaque samedi dans l'application pour tablette La Presse+ ou en tout temps sur nos autres plateformes.

OÎKOS[MD]

YOGOURT GREC

PROPICE AUX RENCONTRES. PRÉTEXTE AU PARTAGE.

Découvrez le goût onctueux et ensoleillé du yogourt grec Oikos.
Avec une teneur élevée en protéines, il s'intègre naturellement dans tout type de cuisine, de l'entrée au dessert.

Magasiner maintenant

*Oikos[MD] employée sous lic., © 2024 Danone US, LLC. Tous droits réservés.

En collaboration avec OIKOS[MD]

Repas à l'indienne

DÈS L'ARRIVÉE DU TEMPS FRAIS, ON A ENVIE D'UNE CUISINE RÉCONFORTANTE. LA CUISINE D'INSPIRATION INDIENNE COMBLE NOS DÉSIRS, AVEC SES PARFUMS ENVELOPPANTS, OÙ L'UTILISATION DE YOGOURT EST FRÉQUENTE. EN COLLABORATION AVEC OIKOS[MD], ON A CRÉÉ UN MENU QUI NOUS PERMET DE RESTER DANS NOTRE COCON DOUILLET ET DE SAVOURER L'INDE.

bhajis au four, yogourt au concombre › p. 80

RECETTES ET STYLISME CULINAIRE **NICOLAS CADRIN** TEXTES **CHARLINE-ÈVE PILON** PHOTOS **JEAN-MICHEL POIRIER** STYLISME ACCESSOIRES **CAROLINE SIMON** DIRECTION ARTISTIQUE **CRISTINE BERTHIAUME**

Entrée pour voyager

Ces beignets renferment un mélange d'oignons fondants et d'épices. On les mange avec une sauce onctueuse à base de yogourt grec nature 0 %, de concombre et d'herbes. De la saveur à chaque bouchée.

bhajis au four, yogourt au concombre › p. 80

Curry d'automne

Voici une recette réconfortante, qu'on apprécie beaucoup. Le poulet est mariné dans du yogourt nature 11 % et des épices. On prépare une sauce riche et onctueuse parfumée où on voudra plonger un morceau de pain naan. On est rapidement charmé.

poulet tikka au yogourt › p. 80

Doux pour le palais

Le *shrikhand* est un dessert indien incontournable. On le fait avec du yogourt nature 11 % additionné de miel, de cardamome et d'eau de rose. On le sert avec des fruits et des pistaches. Un pur délice floral.

yogourt à la rose, à la mangue et aux framboises (*shrikhand*) **› p. 81**

poulet tikka au yogourt

photo p. 78

PRÉPARATION 30 minutes
MACÉRATION 4 heures
CUISSON 35 minutes
PORTIONS 6

Poulet mariné

30 ml	(2 c. à soupe) de gingembre frais râpé finement
4	gousses d'ail, râpées finement
15 ml	(1 c. à soupe) de garam masala
15 ml	(1 c. à soupe) de paprika doux
5 ml	(1 c. à thé) de cumin moulu
2,5 ml	(½ c. à thé) de curcuma
1 ml	(¼ c. à thé) de piment de Cayenne
7,5 ml	(1 ½ c. à thé) de sel
5 ml	(1 c. à thé) d'huile végétale
180 ml	(¾ tasse) de yogourt nature 11 %
900 g	(2 lb) de hauts de cuisses de poulet désossés et sans la peau, coupés en 3 morceaux chacun

Sauce

2	oignons, émincés
40 g	(3 c. à soupe) de beurre
1	boîte de 398 ml (14 oz) de tomates en dés
250 ml	(1 tasse) d'eau
250 ml	(1 tasse) de yogourt nature 11 %
140 g	(6 tasses) de bébés épinards
	Feuilles de coriandre, pour le service

Poulet mariné

1 Dans un petit bol, mélanger le gingembre, l'ail, les épices, le sel et l'huile. Poivrer généreusement.

2 Dans un autre bol, mélanger le yogourt avec la moitié du mélange d'épices. Ajouter le poulet et bien l'enrober de la marinade. Couvrir et laisser macérer au réfrigérateur de 4 à 8 heures. Couvrir et réfrigérer le reste du mélange d'épices pour la sauce.

Sauce

3 Dans une grande poêle à haut rebord à feu moyen, cuire les oignons dans le beurre 7 minutes ou jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer. Ajouter le reste du mélange d'épices. Poursuivre la cuisson 1 minute en remuant pour bien enrober les oignons. Ajouter les tomates et l'eau. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 15 minutes.

4 Entre-temps, placer la grille dans le tiers supérieur du four. Préchauffer le gril (*broil*) du four. Tapisser une plaque de cuisson de papier d'aluminium.

5 Répartir le poulet sur la plaque. Cuire le poulet sous le gril (*broil*) de 6 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Retourner les morceaux de poulet et poursuivre la cuisson au four 4 minutes.

6 Dans la poêle avec la sauce, à feu doux, incorporer le yogourt, puis ajouter le poulet. Poursuivre la cuisson 5 minutes, sans faire bouillir. Ajouter les épinards et poursuivre la cuisson 2 minutes en remuant ou jusqu'à ce qu'ils soient tombés. Rectifier l'assaisonnement.

7 Dans des assiettes creuses, répartir le poulet et la sauce. Parsemer de feuilles de coriandre. Accompagner de riz basmati, si désiré.

bhajis au four, yogourt au concombre

photos p. 77 et p. 78

PRÉPARATION 40 minutes
CUISSON 30 minutes
PORTIONS 6

Bhajis

2	oignons, émincés
5 ml	(1 c. à thé) de gingembre frais râpé finement
30 ml	(2 c. à soupe) d'huile végétale
90 g	(¾ tasse) de farine de pois chiches
2,5 ml	(½ c. à thé) de poudre à pâte
7,5 ml	(1 ½ c. à thé) de poudre de cari
1 ml	(¼ c. à thé) de curcuma
1 ml	(¼ c. à thé) de sel
90 ml	(6 c. à soupe) d'eau

Yogourt

180 ml	(¾ tasse) de yogourt grec nature 0 %
2	concombres libanais, coupés en deux sur la longueur et émincés
10 g	(¼ tasse) de feuilles de coriandre, ciselées
30 ml	(2 c. à soupe) de feuilles de menthe, ciselées, et plus pour le service
2,5 ml	(½ c. à thé) de cumin moulu
45 g	(¼ tasse) de grains de grenade

Bhajis

1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.

2 Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, attendrir les oignons avec le gingembre dans l'huile 5 minutes. Réserver dans un petit bol.

3 Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, les épices et le sel. Poivrer. Ajouter l'eau et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Ajouter les oignons et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés. Répartir la préparation sur la plaque en 12 monticules d'environ 30 ml (2 c. à soupe) chacun. Aplatir avec le dos d'une cuillère.

4 Cuire au four 25 minutes ou jusqu'à ce que les bhajis soient dorés, en les retournant à mi-cuisson. Laisser tiédir.

Yogourt

5 Entre-temps, dans un petit bol, mélanger le yogourt, la moitié des concombres, les herbes et le cumin. Saler et poivrer.

6 Répartir le mélange au yogourt sur les bhajis. Garnir du reste des concombres, des grains de grenade et de feuilles de menthe.

yogourt à la rose, à la mangue et aux framboises (*shrikhand*)

photo p. 79

PRÉPARATION 20 minutes
RÉFRIGÉRATION 1 heure
PORTIONS 2

30 ml	(2 c. à soupe) de miel
5 ml	(1 c. à thé) d'eau de rose (voir p. 117)
2,5 ml	(½ c. à thé) de cardamome moulue
1	mangue mûre, pelée et coupée en dés
250 ml	(1 tasse) de yogourt nature 11 %
45 g	(⅓ tasse) de framboises fraîches
30 ml	(2 c. à soupe) de pistaches écalées non salées, hachées

1 Dans un petit bol en verre, chauffer légèrement le miel au four à micro-ondes 15 secondes pour le rendre liquide. Ajouter l'eau de rose et la cardamome. Mélanger et laisser tiédir.

2 Au petit robot culinaire, réduire en purée lisse les trois quarts de la mangue.

3 Dans un bol, incorporer le mélange de miel au yogourt. Verser la purée de mangue. Mélanger délicatement avec une spatule en pliant, juste assez pour créer un effet marbré. Répartir délicatement le mélange de yogourt dans 2 bols. Garnir du reste de la mangue et des framboises. Couvrir et réfrigérer 1 heure.

4 Au moment de servir, garnir des pistaches.

La richesse de l'Inde

Le yogourt nature 11 % permet une grande polyvalence dans les plats de la cuisine indienne, grâce à sa texture riche, qui reste fluide. Comme il tolère bien la chaleur, on peut l'ajouter à des plats qui demandent de la cuisson, comme le poulet tikka, autant qu'à des recettes fraîches, comme le *shrikhand*.

SUR **MESURE**

risotto à la courge sans produits laitiers

LA QUESTION DES LECTEURS

« J'aime bien le risotto, mais je n'apprécie pas vraiment le goût du parmesan. Peut-on faire un risotto sans en mettre ? »

— Carole R.

SANS LACTOSE

RECETTE ET STYLISME CULINAIRE **NICOLAS CADRIN** TEXTES **MARIE-PIER GAGNON** PHOTO **JEAN-MICHEL POIRIER**

LE PARMESAN QU'ON AJOUTE DANS LA PLUPART DES RECETTES DE RISOTTO SERT À LEUR DONNER DU GOÛT ET UNE TEXTURE CRÉMEUSE. ON A CRÉÉ UNE RECETTE TOUT AUSSI RICHE EN SAVEURS SANS AVOIR À UTILISER DE FROMAGE, GRÂCE À DE LA COURGE BUTTERNUT ET À DU ZESTE DE CITRON. ON A MÊME POUSSÉ L'AUDACE JUSQU'À N'UTILISER AUCUN PRODUIT LAITIER.

risotto à la courge sans produits laitiers

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION
Calories 547 / Lipides 17 g / Lipides saturés 2,1 g / Lipides trans 0,0 g
Cholestérol 0 mg / Sodium 801 mg / Glucides 65 g / Fibres 5 g
Sucres 9 g / Protéines 12 g

PRÉPARATION 30 minutes
CUISSON 35 minutes
PORTIONS 4

1,25 litre	**(5 tasses) de bouillon de poulet**
1	**courge Butternut d'environ 675 g (1 ½ lb)**
45 ml	**(3 c. à soupe) d'huile d'olive**
1	**oignon, haché**
2	**gousses d'ail, hachées**
275 g	**(1 ⅓ tasse) de riz arborio**
250 ml	**(1 tasse) de vin blanc sec**
45 g	**(¼ tasse) d'amandes grillées, hachées**
½	**citron, le zeste râpé finement**
45 ml	**(3 c. à soupe) de persil plat ciselé**

1 Dans une casserole, porter le bouillon à ébullition. Réserver au chaud.

2 Sur un plan de travail, à l'aide d'un couteau de chef, couper les extrémités de la courge. À l'aide d'un économe, peler la courge. Couper la courge en deux sur la longueur. À l'aide d'une cuillère, retirer les graines. Composter les parures et les graines.

3 Râper les parties creuses de la courge afin d'obtenir 160 g (1 tasse) de courge râpée. Réserver. Couper le reste de la courge en dés.

4 Dans une grande poêle à haut rebord à feu moyen, cuire les dés de courge dans 15 ml (1 c. à soupe) de l'huile jusqu'à ce qu'ils soient *al dente* et dorés. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette.

5 Dans la même poêle, attendrir l'oignon et l'ail dans le reste de l'huile. Ajouter le riz et cuire 1 minute en remuant pour bien l'enrober. Saler et poivrer. Ajouter le vin et laisser réduire presque à sec. Ajouter la courge râpée.

6 Ajouter le bouillon chaud, environ 250 ml (1 tasse) à la fois, en remuant fréquemment jusqu'à ce que le liquide soit complètement absorbé entre chaque ajout. Cuire 17 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit *al dente*. Ajouter les dés de courge. Poursuivre la cuisson 2 minutes en remuant. Ajouter du bouillon, au besoin. Rectifier l'assaisonnement. Retirer du feu.

7 Dans des assiettes creuses, répartir le risotto. Garnir des amandes, du zeste de citron et du persil. Servir aussitôt.

Courge crémeuse

On râpe une partie de la courge, qu'on ajoute crue dans le riz pour qu'ils cuisent en même temps. La courge parfume le riz, mais elle crée aussi une liaison entre eux et épaissit le bouillon pendant la cuisson. Ainsi, on obtient un risotto aussi crémeux que si on y avait mis du parmesan.

Un peu de zeste

Dans un risotto traditionnel, l'oignon, l'ail et le vin blanc apportent de la saveur au riz, mais, en l'absence du parmesan, il fallait retrouver un ingrédient aussi puissant pour que le risotto ne soit pas trop fade. On a opté pour le zeste d'un demi-citron, qu'on ajoute en garniture.

Bye bye, beurre

Comme on a décidé de faire un risotto sans produits laitiers, on a remplacé le beurre par de l'huile d'olive. On l'utilise pour nacrer le riz, soit enrober les grains de riz d'un corps gras, avant d'ajouter le bouillon. Ni vu ni connu.

Des questions ou des demandes spéciales pour cette chronique ? N'hésitez pas à les partager avec nous au @ricardocuisine (Facebook, Instagram, YouTube, Pinterest et TikTok), par courriel (surmesure@ricardocuisine.com) ou par la poste (voir page 118).

En collaboration avec
GEN V

La vie en vert

DES LÉGUMES QUÉBÉCOIS BIOLOGIQUES QUI POUSSENT TOUTE L'ANNÉE AU QUÉBEC? C'EST LE PARI QU'A PRIS LA FAMILLE TERRAULT, IL Y A PLUS DE 37 ANS. AUJOURD'HUI, GEN V PRODUIT DES LÉGUMES EN SERRES POUR TOUTE LA PROVINCE. ISABELLE DESCHAMPS PLANTE S'EST RENDUE DANS LES INSTALLATIONS DE SAINTE-CLOTILDE POUR Y RENCONTRER LA RELÈVE FAMILIALE.

Les concombres en serres

Bien que Gen V (autrefois Laitues Mirabel) soit connue depuis près de quatre décennies pour sa culture hydroponique de laitues Boston, l'entreprise a récemment ajouté de nouveaux produits. Des poivrons, des tomates et des concombres poussent maintenant dans quatre installations en Montérégie, au Centre-du-Québec et dans les Laurentides.

Les concombres sont particulièrement aimés des Québécois. L'entreprise en fournit de 3000 à 5000 par semaine à différents marchands. Ils sont cultivés en agriculture biologique dans de grandes serres, où l'environnement est parfaitement contrôlé. Pendant qu'elles se promènent dans les serres, Valérie Terrault, copropriétaire de l'entreprise et fille des fondateurs, explique à Isabelle comment la culture fonctionne : « Nos miniconcombres et nos concombres anglais poussent toute l'année, même dans les mois hivernaux, car on prolonge les heures de luminosité grâce à des lumières HPS aussi fortes que des lampadaires et on maximise l'impact de la lumière sur nos plants de concombres. Ils sont plantés de manière verticale dans des bacs de terreau et ils sont descendus à une hauteur qui permet de les récolter à la main facilement », dit-elle.

« Les légumes sont comme dans un tout-inclus dans le Sud, ici ! Ils n'ont à s'occuper de rien. On gère leur apport en nutriments, en lumière, en eau et tout ce dont ils ont besoin. Pour ne pas utiliser d'insecticides, on installe de petits sachets de « bons » insectes sur les plants qui vont s'attaquer aux « mauvais ». Les plants produisent des légumes pendant trois à quatre mois, avant qu'on les remplace par de nouveaux. En période de grande chaleur, on peut parfois les cueillir deux fois par jour tellement leur croissance est rapide. On ne veut pas qu'ils deviennent trop gros et qu'ils soient déclassés. »

TEXTES **MARI-PIER GAGNON** PHOTOS **MAUDE CHAUVIN** DIRECTION ARTISTIQUE **LYDIA MOSCATO**

GEN
V

« Quand c'est possible, j'essaye toujours d'acheter des aliments locaux, autant pour les recettes que je crée pour le travail que pour cuisiner à la maison. C'est important pour moi d'encourager les producteurs d'ici et de faire ce que je peux pour l'environnement »

- Isabelle

Un grand pas pour l'environnement

La culture hydroponique nécessite 90 % moins d'eau que la culture en champ, mais Gen V voulait en faire plus pour l'environnement, avec comme objectif d'être une entreprise toujours plus progressiste. C'était donc tout naturel de faire de l'agriculture biologique pour ses concombres, ses poivrons et ses tomates, mais cela ne s'arrête pas là.

Pour chauffer les serres, on ne peut pas se fier qu'à l'électricité, car ce serait très énergivore et parce qu'une panne de courant en plein hiver pourrait ruiner les récoltes. L'entreprise utilise donc des copeaux de bois (des résidus de l'industrie de la construction destinés à être détruits) en les brûlant dans un grand four qui alimente de grosses bouilloires d'eau. L'eau chaude est envoyée dans des tuyaux qui passent dans les serres et réchauffent les plants. La cendre des copeaux de bois est ensuite vendue pour être transformée en engrais, dans un souci d'économie circulaire.

L'entreprise est aussi affiliée à plusieurs chercheurs collaborant avec des universités qui évaluent ce qu'elle peut faire de ses rejets, comme les feuilles des plants de concombres qui doivent être coupées, par exemple.

L'emballage des laitues est fait d'une matière recyclée et recyclable. « On fait les meilleurs choix pour réduire le gaspillage alimentaire, explique Valérie. Les contenants de nos laitues agissent comme de petites serres qui créent un milieu humide, ce qui leur permet de rester belles de 14 à 21 jours au réfrigérateur, et même plus, si on entoure les racines d'un linge humide. »

Les valeurs à la bonne place

Laitues Mirabel a pris un nouveau visage en 2023, en devenant Gen V. Ce changement, on le doit à la relève de la famille Terrault. La deuxième génération est maintenant composée de Valérie, de son frère Simon et de leur cousin Francis. Les trois jeunes entrepreneurs trentenaires ont grandi dans les serres et ils y consacrent maintenant leur carrière. Même si travailler avec sa famille comporte son lot de défis, ils sont portés par une confiance mutuelle et le partage des mêmes valeurs.

Ils voulaient justement que les consommateurs soient au courant de ces valeurs qui portent l'entreprise, dont la conscience environnementale et le bien-être des employés. « Au rayon des fruits et légumes à l'épicerie, on ne connaît pas vraiment l'histoire à l'origine des produits, qui sont assez anonymes, note Valérie. Un concombre, ça possède à peu près le même goût partout. J'aimerais qu'une personne qui a le choix entre un produit d'ailleurs et un d'ici à l'épicerie, puisse choisir celui qui reflète ses valeurs. »

« Tout le monde aime les concombres. Chaque semaine, j'en achète à l'épicerie. Ça fait partie de mes ingrédients de base. » – Isabelle

TELLEMENT LOCAL QUE NOS CONCOMBRES ANGLAIS PARLENT FRANÇAIS.

GEN

C'EST BON DE MANGER SELON SES VALEURS.

SUIVEZ-NOUS SUR @GENV_CULTURES

Savez-vous pourquoi bien s'alimenter durant les 1000 premiers jours, de la grossesse aux deux ans du tout-petit, est crucial pour son développement ?

Pour découvrir la réponse

La Fondation Olo agit pour que tous les bébés naissent et grandissent en santé !

Contribuez-y vous aussi

Donnez

Fondation Olo

CONCOURS

UN ATELIER ZÉRO GASPI POUR LES ENFANTS

Vous connaissez un enfant qui aime cuisiner ? Inscrivez-le à ce concours et il pourrait participer à un atelier culinaire exclusif sur le thème du zéro gaspi.

Le prix : 10 enfants accompagnés chacun d'un adulte auront la chance d'assister à un atelier culinaire avec Isabelle Deschamps Plante, en collaboration avec IGA et RECYC-QUÉBEC. De petits plats à cuisiner et à goûter ainsi que des cadeaux et des surprises seront au programme. L'événement se tiendra le 4 décembre 2024, dans les locaux de RICARDO Media, à Saint-Lambert.

Isabelle Deschamps Plante, cheffe et animatrice de l'émission La cuisine d'Isabelle et Ricardo

UNE VALEUR TOTALE DE 10 PRIX DE 750 $ CHACUN

Pour participer : D'ici le 3 novembre 2024, rendez-vous sur ricardocuisine.com/concours/recycquebec afin de vous inscrire en ligne ou balayez ce code QR.

En collaboration avec

IGA

RECYC-QUÉBEC Québec

AUCUN ACHAT REQUIS. Une question réglementaire sera posée. Le concours: 10 prix d'une valeur de 750 $ chacun, pour un total de 7 500 $. Le concours prend fin le 3 novembre 2024 à 23 h 59, heure de l'Est. Rendez-vous à l'adresse www.ricardocuisine.com/reglements afin de prendre connaissance du règlement et du détail du prix en entier. Le concours s'adresse à tous les résidents québécois ayant atteint l'âge de la majorité dans leur province respective et résidant au Québec au moment de leur inscription. Les chances de gagner dépendent du nombre d'inscriptions admissibles reçues. Le tirage au sort aura lieu le 5 novembre 2024 (HAE) au bureau de RICARDO Media inc., 300, rue d'Arran, Saint-Lambert (Québec), J4R 1K5. Rendez-vous à l'adresse http://www.ricardocuisine.com/concours afin de vous inscrire en ligne. Tous droits réservés.

En collaboration avec
RECYC-QUÉBEC

zéro GASPILLAGE

Infos et tendances pour une planète plus verte

32 tonnes

Chaque résident du Québec utilise près de 32 tonnes de biens de consommation chaque année, alors que la moyenne européenne se situe autour de 20 tonnes.

Source : *Rapport sur l'indice de circularité de l'économie du Québec, 2021* de RECYC-QUÉBEC.

Chez RICARDO

Au restaurant Café RICARDO de Saint-Lambert, les pelures d'oranges profitent d'une seconde vie. Jeremy, chef principal, fait bouillir les écorces récupérées avant de les passer au robot culinaire. Il obtient ainsi une garniture onctueuse, qu'il applique à la poche à pâtisserie sur le tartare de saumon en guise de décoration.

DANS L'ACTUALITÉ

Un menu zéro déchet 5 étoiles

Au Royaume-Uni, le groupe hôtelier **Hilton** a lancé une initiative prometteuse dans le cadre de la Journée mondiale de lutte contre le gaspillage alimentaire. Sachant que l'industrie de la restauration est responsable d'un quart du milliard de tonnes de nourriture gaspillées annuellement dans le monde, les chefs ont créé un menu zéro déchet dans quatre établissements de la chaîne ainsi qu'un menu à faibles déchets dans 20 autres hôtels. Les ingrédients récupérés dans les recettes incluent des épluchures de pommes de terre, qui sont à la base d'un risotto, ou encore des restes de pain utilisés pour préparer un succulent pudding au pain et au beurre.

PASSER À L'ACTION

Trois sites Web zéro gaspillage à consulter

❶ **Jour de la Terre**
En plus de sa campagne annuelle de sensibilisation, l'organisme déploie des programmes et des projets à effet positif concret.
jourdelaterre.org

❷ **Semaine québécoise de réduction des déchets**
Il s'agit d'une plateforme d'échanges des pratiques responsables inspirées par la thématique « Consommer autrement ».
sqrd.org

❸ **Association québécoise zéro déchet**
L'organisme présente une foule de trucs et d'astuces afin d'outiller les citoyens, les organismes et les entreprises, et de les inciter au changement.
aqzd.ca

ENTREPRISE D'ICI

L'écovalorisation, un modèle gagnant

Lancé en 2020, le Défi de réduction du gaspillage alimentaire d'Agriculture et Agroalimentaire Canada a permis à deux entreprises montréalaises, **Still Good** et **Loop Mission**, de remporter chacune un prix d'une valeur de 1,5 million de dollars dans la catégorie « modèles d'affaires ». Still Good, qui travaille de concert avec des entreprises, des organisations et des producteurs agricoles locaux, aide ses clients à trouver des solutions clés en main pour réduire leur impact environnemental et valoriser leurs sous-produits alimentaires, comme les drêches de microbrasseries. Quant à LOOP Mission, elle crée des produits, dont des jus pressés à froid, à partir d'aliments qui, autrement, seraient jetés.

RECETTE ET STYLISME CULINAIRE **NICOLAS CADRIN** TEXTES **ANNIE ST-AMOUR** PHOTOS **JEAN-MICHEL POIRIER** (TOFU); **GETTY IMAGES** (ORANGES)

Que faire d'un reste de

TOFU ?

1 Une recette moitié-moitié

Dans un pâté chinois, une sauce à spaghetti ou encore dans des galettes de burgers, on remplace une partie de la viande hachée par du tofu émietté. C'est une bonne façon de réduire le coût par portion. On l'essaie dans la recette de petits pains de viande tofu-veau à la sauce barbecue disponible sur notre site Web.

2 Une soupe asiatique

Ajouter des cubes de tofu à nos recettes préférées permet d'augmenter l'apport en protéines sans rien changer au goût. Pour l'essayer, on s'inspire de notre soupe au tofu soyeux à la page 53.

3 Un smoothie

Une bonne façon de faire manger du tofu incognito aux enfants ou de concocter une version sans produits laitiers est de mettre du tofu mou ou soyeux dans un smoothie, comme dans notre recette de smoothie sans lactose à la pomme et aux épinards disponible sur notre site Web.

Conseils de conservation du tofu pour éviter le gaspillage

Au moment de l'achat, on vérifie la date d'expiration afin de consommer le tofu dans les temps. On le conserve au réfrigérateur, dans son emballage d'origine, jusqu'au moment de le cuisiner.

Une fois l'emballage ouvert, on met le tofu dans un contenant hermétique rempli d'eau et on le garde au froid. On veille à changer l'eau de préférence chaque jour ou, à tout le moins, tous les deux jours. La durée de conservation est de trois à quatre jours.

On peut conserver le tofu au congélateur jusqu'à trois mois. Cette méthode de conservation change cependant sa couleur et sa texture, qui devient plus granuleuse. Elle lui fait aussi perdre de son eau, un avantage si on compte faire mariner le tofu, car il absorbera alors plus de marinade.

4 Une garniture ou des bouchées à servir à l'apéro

Pour notre recette de tofu mariné au citron, voir la page suivante.

tofu mariné au citron

PRÉPARATION 10 minutes
CUISSON 5 minutes
REFROIDISSEMENT 15 minutes
MACÉRATION 4 heures
RENDEMENT 375 ml (1 ½ tasse)

Tofu

200 g (7 oz) de tofu ferme, coupé en dés
500 ml (2 tasses) d'eau
10 ml (2 c. à thé) de sel

Marinade

60 ml (¼ tasse) d'huile végétale
5 ml (1 c. à thé) d'origan séché
2,5 ml (½ c. à thé) de sel
1 ml (¼ c. à thé) de flocons de piment broyé
1 petite gousse d'ail, râpée finement
½ citron, le zeste râpé finement
30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron

Tofu

1 Dans un bol, déposer le tofu.

2 Dans une casserole, porter à ébullition l'eau et le sel. Verser sur le tofu et laisser tiédir 15 minutes. Égoutter le tofu et éponger sur du papier absorbant.

Marinade

3 Dans un pot en verre refermable d'une contenance de 375 ml (1 ½ tasse), mélanger tous les ingrédients. Poivrer. Ajouter le tofu. Refermer le pot et secouer légèrement. Laisser mariner au réfrigérateur 4 heures avant de servir. Le tofu mariné se conserve 3 jours au réfrigérateur.

| NOTE | Servez ce tofu mariné en apéro, piqué sur une petite brochette avec une tomate cerise, par exemple, ou émiettez-le pour en garnir une salade, une tartine ou un sandwich.

Faire mariner du tofu pendant quatre heures dans un mélange citronné rehaussé d'ail et de piment : c'est l'idée qu'on a retenue pour tout récupérer d'un reste de bloc de tofu. On sert la protéine végétale émiettée en garniture, qui rappelle la texture du fromage feta, ou en fait des bouchées à servir à l'apéro. Facile comme tout !

LE TOFU,
SUPERHÉROS DES REPAS ZÉRO GASPI!

Le tofu s'est fait une place de choix dans vos cuisines. Que ce soit pour réduire votre consommation de viande, limiter votre empreinte carbone ou simplement profiter de son côté pratique et économique, le tofu offre une multitude d'options culinaires. Découvrez comment cet aliment d'origine végétale et riche en protéines peut voler à votre secours!

Le saviez-vous? La viande et la volaille gaspillées représentent la majeure partie (59 %) des émissions de gaz à effet de serre liées au gaspillage alimentaire. En les remplaçant par des protéines végétales, on peut réduire considérablement son empreinte carbone.

VARIER LES PLAISIRS

- Le tofu soyeux enrichit les smoothies, les trempettes et les desserts en protéines.
- Le tofu ferme ou extraferme se consomme aussi bien émietté que tranché dans les plats sautés ou grillés.

CONSOMMER LA BONNE QUANTITÉ

- Pour déterminer les quantités à préparer par personne, vous pouvez estimer une portion équivalente à la taille d'un poing.
- N'oubliez pas que les besoins d'un adulte et ceux d'un enfant sont différents!

EN PROFITER PLUS LONGTEMPS

Où?	Comment?	Combien de temps?
Au frigo	Conservez bien votre bloc de tofu scellé au réfrigérateur.	Jusqu'à la date indiquée sur l'emballage.
	Si vous n'avez pas consommé tout le bloc de tofu, placez-le dans un contenant hermétique rempli d'eau froide, de manière à le recouvrir complètement. Changez l'eau chaque jour.	3 à 4 jours
Au congélateur	Congelez le tofu dans un sac de congélation ou dans un contenant hermétique. • **Astuce 1 :** Pour accélérer la décongélation, découpez préalablement le tofu en morceaux ou en tranches. • **Astuce 2 :** Pour décongeler correctement le tofu, essorez-le pour éliminer l'excès d'eau afin qu'il puisse bien absorber les sauces.	Jusqu'à 3 mois

TROUVEZ LES RÉPONSES À TOUTES VOS QUESTIONS DE TRI SUR L'APPLICATION MOBILE ÇA VA OÙ?

ÇA VA OÙ?

RECYC-QUÉBEC
Québec

HALLOWEEN AU MANOIR HANTÉ

BRIGITTE ET RICARDO ONT REÇU FAMILLE ET AMIS, LORS D'UNE SOIRÉE OÙ TOUT A ÉTÉ PENSÉ POUR FAIRE PEUR, DU DÉCOR AU MENU. DES COCKTAILS INJECTÉS DE SANG, DES BOLS REMPLIS DE DOIGTS TRANCHÉS, UNE MAIN EN LAMBEAU DE PROSCIUTTO... BIENVENUE AU MANOIR.

RECETTES **ETIENNE MARQUIS** TEXTES **MARIE-PIER GAGNON** PHOTOS **JEAN-MICHEL POIRIER** STYLISME ACCESSOIRES **JULIE LAPOINTE** STYLISME CULINAIRE **NICOLAS CADRIN** DIRECTION ARTISTIQUE **GENEVIÈVE LAROCQUE**

À EN PERDRE LA TÊTE…

En déposant cette tête dénudée au centre d'un plateau de charcuteries, on risque d'entendre quelques cris d'effroi. Pour la reproduire, on utilise un crâne de plastique propre, qu'on tapisse de tranches de prosciutto. Pour les yeux, on taille des fromages bocconcini, dans lesquels on pique des olives. À faire dresser les cheveux sur la tête !

crâne prosciutto-bocconcinis › p. 106

SOIRÉE D'OUTRE-TOMBE

Brigitte et Ricardo n'ont pas peur de recevoir dans un décor horrifiant. Les squelettes sont les invités d'honneur, ils accueillent les convives devant la maison, ne se gênent pas pour prendre un bain de sang et se mettent même à table. Aucun danger qu'ils dévorent les victuailles, puisqu'ils ont moins que la peau sur les os.

BRAS AU FROMAGE

On n'y va pas de main morte sur l'épouvante en laissant sur la table ce bras fait d'un mélange de fromage à la crème et de fromage cheddar, à la manière d'une boule de fromage, qu'on vient sculpter. On utilise des bâtonnets de fromage à effilocher pour faire les doigts et on recouvre le tout de prosciutto pour imiter les muscles. Cœurs sensibles s'abstenir...

main prosciutto-fromage › p. 107

DOIGTS FLOTTANTS

Cette vision d'horreur est heureusement dissipée par le plaisir de manger des petites saucisses cocktail dans le sirop d'érable. Il suffit de tailler des ongles et des jointures dans la saucisse (étrange, on le sait !) à l'aide d'un petit couteau pour transformer ce classique.

doigts-saucisses cocktail à l'érable › p. 106

INJECTION FATALE

Oserez-vous injecter ce liquide rouge vif dans votre boisson ? N'ayez pas peur, il s'agit d'une seringue remplie de Campari, qu'on dépose dans un verre rempli de vin mousseux ou de cidre pétillant, à la façon d'un spritz. Attention, on ne connaît pas tous les effets de ce cocktail.

spritz avec injection supervisée › p. 107

clémentines-
citrouilles › p. 107

PLATEAU POURRI

On monte un plateau de fromages d'Halloween en choisissant des variétés cendrées, avec une croûte rustique dans les teintes de gris et de brun ou encore à la pâte orangée, qu'on accompagne de craquelins aux grains et de fruits foncés. Pour reproduire les petites citrouilles qu'on dispose sur le plateau, on utilise des clémentines, qu'on agrémente d'un pédoncule de jalapeño. Très halloweenesque.

INVITÉS CADAVÉRIQUES

Béatrice et son mari, Louis-Félix, se sont aussi prêtés au jeu en enfilant des costumes de la bourgeoisie victorienne, mais les jeunes mariés semblent avoir connu une funeste fin… Est-ce que leurs domestiques ont subi le même sort ? En indiquant une thématique aux invités, on crée une belle unité dans les costumes.

SOMBRE DÉCOR

Pour une soirée qui donne froid dans le dos, on mise sur des tons de gris, de noir et de bleu. On sort l'argenterie et des globes de verre pour une ambiance à l'ancienne. On dispose de nombreuses bougies dans les pièces pour créer des ombres inquiétantes et on ponctue les pièces de citrouilles de toutes les couleurs et de toutes les formes.

canapés de tartare de thon
aux asticots › p. 106

CANAPÉS GROUILLANTS

De petits asticots ont trouvé le chemin de ces bouchées de cervelle… faites de tartare de thon à l'asiatique garni de riz sauvage soufflé. On fait cuire le riz en le déposant dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'il éclate. Une garniture aussi croquante qu'inquiétante.

canapés de tartare de thon aux asticots

photo p. 105

PRÉPARATION 25 minutes
CUISSON 8 minutes
RENDEMENT 2 douzaines

Riz soufflé

- 75 ml (⅓ tasse) d'huile végétale
- 40 g (3 c. à soupe) de riz sauvage

Tartare

- 225 g (½ lb) de thon rouge très frais, coupé en dés
- ½ échalote française, hachée finement
- 15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette ciselée, et plus pour le service
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre mariné, haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame grillé
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
- 10 ml (2 c. à thé) de jus de citron
- Sauce piquante, au goût
- 24 craquelins de riz ou de croûtons de pain baguette

Riz soufflé

1 Tapisser une plaque de cuisson de papier absorbant. Déposer un tamis en métal au-dessus d'un bol en verre.

2 Dans une petite casserole à haut rebord à feu moyen-élevé, chauffer l'huile à 200 °C (400 °F). Ajouter le riz sauvage et remuer jusqu'à ce qu'il éclate. Attention aux éclaboussures. Égoutter aussitôt le riz dans le tamis. Répartir le riz soufflé sur la plaque. Saler. Laisser refroidir. Le riz soufflé se conserve 1 semaine dans un contenant hermétique à la température ambiante. Il agrémente les salades et les soupes.

Tartare

3 Dans un bol, mélanger tous les ingrédients, sauf les craquelins. Saler et poivrer. Réfrigérer au besoin.

4 Au moment de servir, répartir le tartare sur les craquelins. Garnir de riz soufflé et parsemer de ciboulette.

crâne prosciutto-bocconcinis

photo p. 97

PRÉPARATION 20 minutes
PORTIONS 6 à 8

- 200 g (7 oz) de prosciutto tranché finement
- 2 bocconcinis cocktail, ou plus gros selon la grosseur du crâne
- 2 tranches d'olive verte dénoyautée
- 2 clous de girofle
- Ketchup ou sauce piquante rouge (facultatif)
- Plateau de charcuterie

1 Laver un crâne en plastique et le sécher. Couvrir le crâne en plastique des tranches de prosciutto, en laissant le nez et les yeux dégagés.

2 Tailler les bocconcinis afin qu'ils entrent dans la cavité des yeux. Piquer deux tranches d'olive avec les clous de girofle dans les bocconcinis.

3 Ajouter un peu de ketchup ou de sauce piquante pour donner l'impression de sang, si désiré. Placer au centre d'un plateau de charcuterie ou en décoration sur la table.

doigts-saucisses cocktail à l'érable

photo p. 100

PRÉPARATION 15 minutes
CUISSON 15 minutes
PORTIONS 6

- 450 g (1 lb) de saucisses cocktail
- 375 ml (1 ½ tasse) de sirop d'érable ambré

1 À l'aide d'un petit couteau, tailler chaque saucisse pour former un ongle d'environ 5 mm (¼ po) de profondeur, puis une jointure.

2 Dans une casserole, porter le sirop d'érable à ébullition. Ajouter les saucisses et cuire 10 minutes à feu moyen-élevé en remuant à quelques reprises. Servir aussitôt.

main prosciutto-fromage

photo p. 99

PRÉPARATION 25 minutes
RÉFRIGÉRATION 2 heures
PORTIONS 6 à 8

Fromage

250 g (2 ½ tasses) de fromage cheddar fort râpé
125 g (½ bloc) de fromage à la crème, ramolli
15 ml (1 c. à soupe) de piment jalapeño épépiné et haché
15 ml (1 c. à soupe) d'oignon vert haché

Main

5 bâtonnets de fromage à effilocher
200 g (7 oz) de prosciutto tranché finement
5 olives noires bien brillantes

Fromage

1 Au robot culinaire, mélanger les fromages jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Ajouter le piment et l'oignon vert en mélangeant quelques secondes à la fois. Transvider dans un bol et couvrir de pellicule plastique. Réfrigérer 1 heure.

Main

2 Sur le verso d'une grande feuille de papier parchemin, avec un crayon à mine, tracer la forme de votre main avec une partie de l'avant-bras. Retourner la feuille de papier parchemin.

3 À l'aide d'un petit couteau, couper les bâtonnets de fromage de différentes longueurs pour former le pouce et les doigts.

4 Avec le mélange de fromage refroidi, façonner une main et un avant-bras sur le recto du papier parchemin, en suivant la forme de la main. Y insérer les doigts. Enrober toute la main des tranches de prosciutto en insistant sur les doigts (on peut ajouter un peu du mélange de fromage pour arrondir les doigts). Tailler les olives pour former 5 ongles et les placer au bout des doigts. Glisser la feuille de papier parchemin sur une plaque. Réfrigérer 1 heure.

5 Transférer la main sur une grande assiette de service.

spritz avec injection supervisée

photo p. 101

PRÉPARATION 5 minutes
PORTION 1

30 ml (1 oz) de Campari
125 ml (4 oz) de vin mousseux ou de cidre pétillant, froid

Remplir une seringue du campari (voir note). Déposer dans le verre. Verser le vin mousseux ou le cidre. Injecter le cocktail dans le fond du verre pour un effet deux couleurs.

| NOTE | Vous trouverez des seringues en plastique sans aiguilles sur Internet ou dans les boutiques spécialisées en décorations et accessoires d'Halloween.

clémentines-citrouilles

photo p. 102

PRÉPARATION 20 minutes
RENDEMENT 6

6 clémentines ou mandarine
6 piments jalapeño

1 Peler les clémentines en les laissant entières.

2 Sur un plan de travail, retirer les queues des piments. Conserver les piments pour un autre usage. Placer une queue de piment sur chaque clémentine. Parfait pour décorer un plateau de fromages automnal.

Un outil personnalisé qui simplifie la planification des lunchs et des soupers

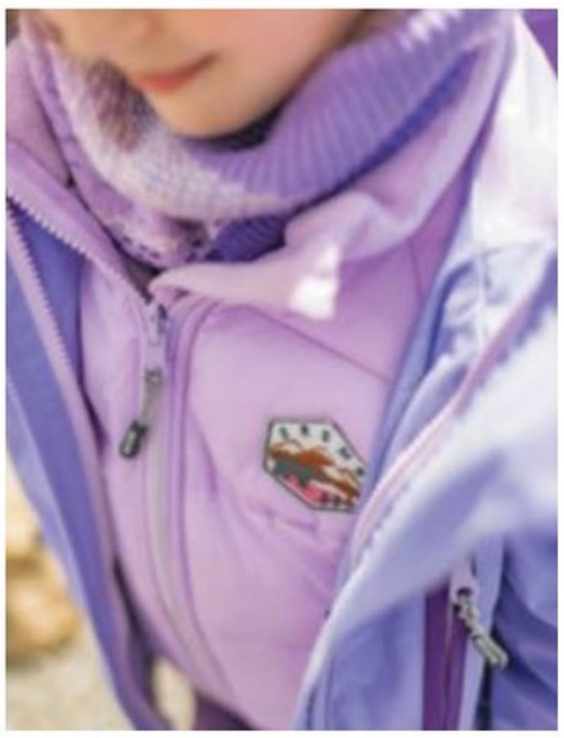
mon RICARDO+

Accessible sur notre application RICARDO

- Recevez des suggestions de soupers à votre goût
- Créez des fiches-recettes de vos collations maison
- Sauvegardez même vos lunchs préférés des autres sites Web
- Naviguez sans publicité

Faites un essai gratuit

ricardocuisine.com/monricardoplus



souris mini

VOTRE AVENTURE, NOTRE TECHNOLOGIE

Cet hiver, préparez vos petits aventuriers à conquérir les sommets avec notre nouvelle collection d'habits de neige.

Nos habits de neige allient **confort, style et protection**, permettant à vos enfants de jouer, explorer et s'amuser dans la neige tout en restant au chaud et au sec.

sourismini.com

COUP DE **CŒUR**

brownies aux friandises
au beurre d'arachide et au chocolat

RECETTE **ETIENNE MARQUIS** TEXTES **MARIE-PIER GAGNON** PHOTO **JEAN-MICHEL POIRIER** STYLISME CULINAIRE **NICOLAS CADRIN**

APRÈS AVOIR MANGÉ CES BROWNIES, CE SERA DIFFICILE DE REVENIR À LA VERSION CLASSIQUE! EN PLUS D'ÊTRE HYPER MOELLEUX, ILS SONT GARNIS DE FRIANDISES AU BEURRE D'ARACHIDE ET AU CHOCOLAT POUR UN RÉSULTAT SUCRÉ-SALÉ COMPLÈTEMENT IRRÉSISTIBLE. C'EST LE DESSERT PARFAIT À CUISINER AVEC LES SUCRERIES RÉCOLTÉES À L'HALLOWEEN.

brownies aux friandises au beurre d'arachide et au chocolat

PRÉPARATION 25 minutes
CUISSON 30 minutes
REFROIDISSEMENT 2 heures
RENDEMENT 16
* **SE CONGÈLENT** *

115 g	**(¾ tasse) de farine tout usage non blanchie**
75 g	**(¾ tasse) de cacao, tamisé**
2,5 ml	**(½ c. à thé) de poudre à pâte**
2,5 ml	**(½ c. à thé) de sel**
3	**œufs**
160 g	**(¾ tasse) de sucre**
160 g	**(¾ tasse) de cassonade**
170 g	**(¾ tasse) de beurre non salé, fondu et tempéré**
130 g	**(¾ tasse) de minimoules au beurre d'arachide et au chocolat (voir note)**
65 g	**(⅓ tasse) de friandises au beurre d'arachide dans un enrobage croquant**

1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Beurrer un moule carré de 20 cm (8 po) et le tapisser d'une bande de papier parchemin en la laissant dépasser sur deux côtés.

2 Dans un bol, mélanger la farine, le cacao, la poudre à pâte et le sel.

3 Dans un autre bol, fouetter les œufs avec le sucre et la cassonade au batteur électrique 1 minute. Ajouter le beurre et fouetter jusqu'à ce que la préparation soit lisse et homogène. À basse vitesse, incorporer délicatement les ingrédients secs. Répartir la pâte dans le moule. Garnir des minimoules et des friandises.

4 Cuire au four de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré dans le centre du gâteau en ressorte avec quelques grumeaux et non pas complètement propre (voir note). Laisser refroidir complètement dans le moule, soit environ 2 heures.

5 Démouler le gâteau. Sur un plan de travail, couper en 16 morceaux. Les brownies se conservent 3 jours dans un contenant hermétique à la température ambiante.

| NOTES | Vous trouverez les minimoules et les friandises de type Reese's[MD] dans la plupart des supermarchés.

Le gâteau peut sembler encore trop fondant à la fin de la cuisson, mais il se raffermira en refroidissant.

En collaboration avec
LA FAMILLE DU LAIT

MES PREMIÈRES RECETTES

ENCORE DES LÉGUMES, S'IL VOUS PLAÎT !

POUR RENDRE LES LÉGUMES TROP BONS, CE N'EST PAS COMPLIQUÉ. ÇA TE PREND DU LAIT, DU FROMAGE ET EUH... DES LÉGUMES, ÉVIDEMMENT. ON A QUELQUES PETITS TRUCS QUI T'AIDERONT À CUISINER UN PLAT CRÉMEUX ET DÉLICIEUX, COMME UN POTAGE AUX CAROTTES OU UN GRATIN DE LÉGUMES.

potage aux carottes et craquelins de tortillas au fromage

PRÉPARATION 35 minutes
CUISSON 45 minutes
PORTIONS 4
* LE POTAGE SE CONGÈLE *

Badigeonne des tortillas de beurre, découpe des trous à l'aide d'une douille à pâtisserie et saupoudre-les de fromage pour faire des craquelins qui rappellent le fromage suisse. Attention aux petites souris qui voudront sûrement en prendre une bouchée !

Potage

1	oignon, haché
520 g	(4 tasses) de carottes pelées et coupées en rondelles
30 ml	(2 c. à soupe) de beurre
1	grosse pomme de terre, pelée et coupée en cubes
750 ml	(3 tasses) de lait
500 ml	(2 tasses) de bouillon de poulet

Craquelins au fromage

2	tortillas de blé souples de 18 cm (7 po) de diamètre
15 ml	(1 c. à soupe) de beurre, fondu
25 g	(¼ tasse) de fromage de type gouda ou suisse râpé finement

Potage

1 Dans une grande casserole à feu moyen-élevé, attendrir l'oignon et les carottes dans le beurre. Ajouter la pomme de terre, le lait et le bouillon. Porter à ébullition et laisser mijoter 25 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient très tendres. Saler et poivrer.

2 Au mélangeur, réduire le potage en purée lisse. Rectifier l'assaisonnement.

Craquelins au fromage

3 Entre-temps, placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.

4 Sur un plan de travail, à l'aide d'un pinceau, badigeonner les tortillas du beurre de chaque côté[A]. À l'aide de douilles à pâtisserie, découper quelques trous de différents diamètres dans les tortillas[B]. Tailler chaque tortilla en 6 morceaux.

5 Répartir les morceaux et les retailles de tortillas sur la plaque. Parsemer du fromage[C]. Cuire au four 8 minutes ou jusqu'à ce que les craquelins soient dorés.

6 Dans des bols, répartir le potage aux carottes. Accompagner des craquelins au fromage.

UN POTAGE TOUT LISSE
On obtient la texture de ce potage aux carottes en y mettant une grande quantité de lait avec le bouillon. On y ajoute aussi une pomme de terre, qui rend le liquide plus épais en cuisant.

RECETTES **ETIENNE MARQUIS** TEXTES **MARIE-PIER GAGNON** PHOTOS **JEAN-MICHEL POIRIER** STYLISME CULINAIRE **NICOLAS CADRIN** STYLISME ACCESSOIRES **JULIE LAPOINTE** ILLUSTRATION **JACQUES LAPLANTE**

gratin de légumes

PRÉPARATION 30 minutes
CUISSON 40 minutes
PORTIONS 4 à 6

Légumes

1	grosse patate douce, pelée et coupée en cubes (voir note)
200 g	(2 tasses) de petits bouquets de chou-fleur
140 g	(2 tasses) de petits bouquets de brocoli

Sauce au fromage

40 g	(3 c. à soupe) de beurre
30 g	(3 c. à soupe) de farine tout usage non blanchie
375 ml	(1 ½ tasse) de lait
2,5 ml	(½ c. à thé) de poudre d'ail
150 g	(1 ½ tasse) de fromage cheddar orange fort râpé

Légumes

1 Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire la patate douce 5 minutes. Ajouter le reste des légumes et poursuivre la cuisson 2 minutes. Égoutter et refroidir sous l'eau froide.

2 Bien égoutter et éponger les légumes avec un linge à vaisselle propre. Répartir dans un plat de cuisson carré de 20 cm (8 po).

3 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

Sauce au fromage

4 Dans une petite casserole à feu moyen, fondre le beurre. Ajouter la farine et cuire 1 minute en remuant au fouet. Verser le lait graduellement en remuant. Ajouter la poudre d'ail. Saler et poivrer. Porter à ébullition en remuant constamment et en raclant le fond et la paroi de la casserole jusqu'à ce que la sauce épaississe. Retirer du feu.

5 Incorporer 100 g (1 tasse) du fromage à la sauce. Rectifier l'assaisonnement. Verser la sauce sur les légumes dans le plat. Parsemer du reste du fromage.

6 Cuire au four 25 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré. Laisser reposer 5 minutes avant de servir.

| NOTE | **Lorsqu'on te demande de couper des aliments en dés, cela signifie un dé de 1 cm (½ po). Pour un cube, ce sera plus gros, soit 2,5 cm (1 po).**

LE BONHEUR EST DANS LA SAUCE
Pour que ce gratin soit super crémeux, on enrobe les légumes cuits d'une sauce béchamel. C'est une sauce blanche classique, qui consiste à faire fondre du beurre avant d'y ajouter de la farine (on appelle ça un roux) puis du lait. Le lait épaissit et se transforme en sauce onctueuse, sans grumeaux. Ici, on y met de la poudre d'ail et du fromage pour lui donner plus de goût.

en VRAC

Les trucs et astuces de notre équipe cuisine

SUCCULENT SUMAC

Le sumac utilisé dans la recette de saumon à la page 46 est une épice issue des fruits du vinaigrier. De couleur rouge, il est apprécié pour son goût acidulé. On l'utilise beaucoup dans la cuisine du Moyen-Orient, dans des plats comme la salade fattouche ou dans le mélange d'épices zaatar. On peut simplement en saupoudrer des frites avec du sel pour reproduire la saveur de chips « sel et vinaigre », comme dans notre recette de frites au sumac sur notre site Web. Comme le vinaigrier est un arbuste qui pousse un peu partout au Québec, on trouve aussi du sumac local.

OS À MOELLE 101

Isabelle a créé une belle recette d'os à moelle à cuire sur le barbecue (p. 44), mais cette pièce du bœuf est parfois méconnue. Il s'agit en fait de l'os du jarret, situé dans la patte du bœuf. On mange la moelle à l'intérieur, qui est fondante. L'os est hyper économique, et on peut le trouver à la boucherie ou au rayon boucherie de certaines épiceries. On doit le faire dégorger dans l'eau la veille pour enlever les impuretés sur l'os, et il suffit de l'assaisonner avant de le faire cuire. On sait que la moelle est à point lorsqu'elle se détache facilement de l'os. On la sert simplement avec du pain, sur lequel on l'étale.

BISCUIT AU BARBECUE

Pour que le biscuit au chocolat à partager (p. 45) cuise correctement au barbecue, il faut recréer l'espace contrôlé d'un four. Pour y arriver, on met la pâte à biscuit dans une poêle en fonte en cuisson indirecte, soit en déposant cette dernière sur la section éteinte du gril. Il faut bien contrôler la température afin que le biscuit ne brûle pas avant d'être prêt. On préfère cuisiner un biscuit de ce type sur le barbecue plutôt qu'un gâteau, car il est moins affecté par les fluctuations de température et qu'il n'a pas besoin de lever. De plus, comme on le mange à la cuillère, il sera tout aussi bon si le centre est encore mou.

TEXTES **MARIE-PIERRE GAGNON** PHOTOS **MAUDE CHAUVIN** (OS À MŒLLE ET BISCUIT); **JEAN-MICHEL POIRIER** (YOGOURT ET TARTE); **GETTY** (SUMAC, VINAIGRIER ET CACAO)

BROWNIES AU CACAO

La plupart des brownies qu'on a créés au fil des années contiennent du chocolat, mais, dans nos brownies aux friandises au beurre d'arachide et au chocolat (p. 111), c'est plutôt le cacao qu'on trouve en quantité importante. Puisqu'on voulait un goût intense de chocolat, mais que ce dernier a tendance à s'adoucir en cuisson, on a privilégié la combinaison de cacao et de sucre. Cela donne l'illusion du bon goût riche de chocolat, sans en avoir dans la recette. En bonus : le cacao est plus économique que le chocolat !

UN BOUQUET… D'EAU DE ROSE

L'eau de rose est un produit souvent utilisé dans la cuisine moyen-orientale et indienne. Elle est issue d'une infusion de pétales de rose. On s'en sert d'ailleurs pour aromatiser notre yogourt à la rose, à la mangue et aux framboises (*shrikhand*) (p. 81). Même si son arôme est intensément floral, en cuisine, elle parfume les plats tout en délicatesse, à condition d'être bien dosée. Elle donne une touche d'élégance et de raffinement aux desserts. On trouve l'eau de rose au rayon des produits de pâtisserie à l'épicerie, souvent près de l'essence de vanille. On peut la garder plus d'un an dans le garde-manger.

UNE TARTE… AU VINAIGRE ?

On verse un peu de vinaigre de cidre dans la pâte semi-feuilletée de notre tarte Tatin (p. 73). La raison ? L'acidité ralentit la formation de gluten lorsqu'on travaille la pâte. On obtient donc une pâte plus croustillante et plus friable, comme on l'aime. On choisit du vinaigre de cidre, dont le goût est plus harmonieux dans les desserts et plus subtil que celui du vinaigre blanc, mais c'est surtout pour le résultat qu'on le fait.

La question aux chefs

Quels fruits et légumes mettez-vous en pots ?

« J'aime bien mettre des pêches ou des poires pochées en conserve. Je fais un sirop à la framboise pour les pêches et je mets des épices comme des gousses de cardamome ou de vanille, ou encore de l'anis étoilé, pour les poires. »

— Alexane

« Pour une longue conservation, je prépare des betteraves marinées et une relish de courgettes, que je peux manger durant l'année. Pour une utilisation plus rapide, j'aime bien accompagner les côtes de porc grillées du pickle de maïs sur notre site Web. »

— Danielle

« Je fais un méli-mélo avec des haricots, des oignons perlés, des radis et de l'oignon émincé, avec du thym ou de l'aneth. C'est délicieux servi avec un Bloody Caesar ou comme condiment sur un plateau de charcuterie. Ça fait aussi un joli cadeau d'hôte à offrir. »

— Laurence

À NE PAS MANQUER

dans le prochain numéro

ON SE MET DANS L'AMBIANCE DES FÊTES AVEC :

› Un *potluck* avec Ricardo et son équipe

› Des cadeaux gourmands à cuisiner

› Un menu pour passer Noël à la campagne

› Une recette de dindon laqué à l'érable

En kiosque le 1er novembre 2024

SERVICE À LA CLIENTÈLE

QUESTIONS OU COMMENTAIRES ?

› PAR TÉLÉPHONE
450 465-4500
poste 200

› PAR COURRIEL
commentaires@ricardocuisine.com

› PAR LA POSTE
Service à la clientèle
Ricardo Media
300, rue d'Arran
Saint-Lambert, Québec
J4R 1K5

@ricardocuisine
@ricardocuisine
@ricardocuisine
/ricardocuisine
@ricardocuisine

POUR LES ABONNEMENTS

› PAR TÉLÉPHONE
1 866 807-5522

› PAR COURRIEL
magazine@ricardocuisine.com

› PAR LA POSTE
Abonnement Ricardo
300, rue d'Arran
Saint-Lambert, Québec
J4R 1K5

POUR LES ACCESSOIRES RICARDO

› PAR TÉLÉPHONE
450 465-4101
1 833 751-4101

› PAR COURRIEL
serviceclientele@ricardocuisine.com

SERVICES AUX ABONNÉS

POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ

À l'occasion, nous pouvons partager notre liste d'abonnés avec des organisations triées soigneusement et dont les produits ou services sont susceptibles de vous intéresser. Si vous préférez que nous ne communiquions pas vos nom, prénom et adresse (postale ou courriel), vous pouvez aisément retirer votre nom de notre liste d'envoi en nous contactant. Vous pouvez consulter notre Politique de confidentialité sur ricardocuisine.com/*politique-de-confidentialite.*

FACTURES D'ABONNEMENT ET AVIS DE RENOUVELLEMENT

Comme nous produisons nos avis de renouvellement d'avance, il se peut que vous receviez le vôtre après avoir déjà réglé votre facture ou retourné votre demande de renouvellement. En cas de doute, veuillez communiquer avec nous pour confirmer l'état de votre abonnement.

CHANGEMENT D'ADRESSE

Si vous déménagez, veuillez nous transmettre votre nouvelle adresse postale quelques semaines à l'avance pour vous assurer de ne rater aucun numéro.

ABONNEZ-VOUS ET ÉCONOMISEZ

Recevez tous les numéros de Ricardo et économisez sur le prix en kiosque ! Pour vous abonner, rendez-vous à l'adresse *ricardocuisine.com/abonnement* ou communiquez avec nous au numéro ou à l'adresse ci-contre.

ABONNEMENT-CADEAU

Pour commander des abonnements-cadeaux, rendez-vous à l'adresse *ricardocuisine.com/abonnement-cadeau.*

PHOTO **MAUDE CHAUVIN** STYLISME ACCESSOIRES **SYLVAIN RIEL** DIRECTION ARTISTIQUE **CRISTINE BERTHIAUME**

Quel Talent !

Nouveauté

Lundi au jeudi 19h30

noovo

crave

RICARDO
OFFRES CORPORATIVES

Votre évènement au restaurant Café RICARDO

Des solutions sur mesure pour vos célébrations et tous vos précieux moments.

Pour plus d'informations :
corporatif@ricardocuisine.com

INDEX
DES RECETTES

Boissons

cocktail pomme-camomille p. 67
spritz avec injection supervisée p. 107

Brunch

croissants à la croustade aux pommes p. 65

Entrées et amuse-gueules

bhajis au four, yogourt au concombre p. 80
canapés de tartare de thon aux asticots p. 106
clémentines-citrouilles p. 107
crâne prosciutto-bocconcinis p. 106
doigts-saucisses cocktail à l'érable p. 106
main prosciutto-fromage p. 107
os à moelle sur le barbecue p. 44
pleurotes frits p. 44
tofu mariné au citron p. 94

Légumes et accompagnements

courges rôties, vinaigrette à l'ail confit p. 48
gratin de légumes p. 114

Soupes et salade

potage aux carottes et craquelins de tortillas au fromage p. 113
salade de brocoli grillé, vinaigrette aux herbes p. 46
soupe au tofu soyeux p. 53

Plats principaux

bœuf au brocoli p. 21
cari d'œufs aux légumes p. 25
casserole de saucisses, de haricots blancs et de kale p. 21
côtelettes de porc et poires laquées au miel et à l'érable p. 71
croquettes de poisson à l'aneth à la friteuse à air chaud (*air fryer*) p. 22
filets de porc au bacon et légumes rôtis à la plaque p. 22
lentilles béluga au chorizo et au vin rouge, écrasé de courge p. 65
patates douces garnies au tofu et au fromage en grains p. 64
poulet rôti aux tomates confites, aux carottes et aux betteraves p. 64
poulet tikka au yogourt p. 80
rigatonis au tofu et aux champignons p. 23
risotto à la courge sans produits laitiers p. 83
soupe au poulet, au poireau et au cheddar p. 51
tournedos de saumon au sumac et fenouil grillé p. 46

Desserts

biscuit au chocolat à partager p. 45
brownies aux friandises au beurre d'arachide et au chocolat p. 111
carrés de gâteau aux épices et à la citrouille p. 63
gâteau Bundt au miel et prunes confites p. 66
tarte Tatin p. 73
yogourt à la rose, à la mangue et aux framboises (*shrikhand*) p. 81

Pour faire grandir les enfants, on connaît la recette.

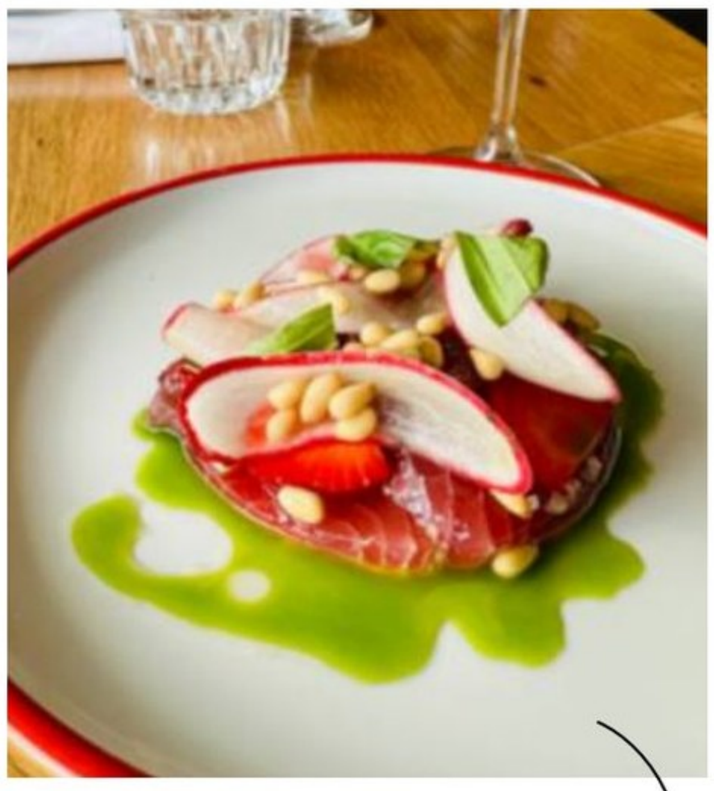
Qu’il s’agisse de notre enseignement captivant,
de notre bienveillance ou de nos innombrables activités,
nous avons tous les ingrédients pour que chaque enfant exprime
son plein potentiel.

Les enfants,
on les connaît par cœur.

ÉCOLE
SAINT-JOSEPH

la dernière **BOUCHÉE**

Ce qu'on a mangé de bon dernièrement.



« Ils venaient de recevoir du thon fraîchement pêché de la Nouvelle-Écosse quand j'ai magnifiquement bien mangé chez Casavant, *une nouvelle brasserie française, qui est déjà dans la liste des meilleurs restaurants de Montréal. »*

— BRIGITTE COUTU,
présidente et éditrice

« J'ai fait nos biscuits aux pommes et au caramel pour un party d'Halloween. Un délice. Ils étaient presque aussi populaires que le bol de bonbons et de chocolats. »

— ALEXANDRE PERRAS,
Stratège contenu numérique et médias sociaux

« Gros coup de cœur pour Maison de Soma, *à Tremblant. Un menu élaboré, à partir des produits de leurs terres. C'est plus qu'un restaurant, c'est une expérience ! »*

— MAUDE BOURCIER-BOUCHARD, *directrice contenu et création*

« L'automne, c'est aussi le temps des tomates de fin de saison. Ici, on voit la dernière « batch *» de tomates ayant servi à faire une sauce qu'on a accompagnée de pâtes. Chaque année, on reproduit cette tradition dans ma famille. »*

— CHARLINE-ÈVE PILON,
rédactrice

« J'ai fait la recette de saumon amandine aux pommes créée par Isabelle Deschamps Plante. C'est un super beau plat pour recevoir. Il fait bonne impression, servi au centre de la table. »

— MARIE-PIER GAGNON,
rédactrice senior

« Quand je vais chez mes parents, à Gatineau, mon père aime bien acheter quelques produits de la boulangerie La balade des douceurs. *Leurs danoises aux multiples saveurs sont délicieuses ! »*

— JEAN-MICHEL POIRIER,
photographe

ABONNEZ-VOUS

56 % D'ÉCONOMIE

1 an pour seulement

25,95$ + taxes

au lieu de ~~59,50$~~ en kiosque

\+

Recevez en **CADEAU** ce magnifique collier cœur

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE • PLAISIRS ET VOYAGE • DROITS ET ARGENT • MODE ET BEAUTÉ • CUISINE • DÉCO

2 façons très simples de s'abonner

1 800 780-0181

boutiquebelage.ca/ricardo

A4TSRICB

Bas prix

BEAUX STYLES

MEILLEURE valeur

1 399 $

KINSEY

grand lit

100% CUIR

STRUCTUBE

VISITEZ-NOUS AU STRUCTUBE.COM

Avec plus de 75 magasins à travers le pays, Structube est votre destination pour découvrir un vaste choix de meubles modernes et tendance offerts à des prix* exceptionnels.

* Structube se réserve le droit d'apporter toutes modifications aux prix sans préavis.

LIVRAISON GRATUITE

Profitez de la livraison gratuite avec une commande de plus de 299$*. Visitez structube.com pour plus de détails.

* Certaines conditions peuvent s'appliquer.